



6 Dolci Crudisti Sani, Facili e Gustosi

Una dieta crudista permette di assumere la maggior parte delle proprietà che i cibi perdono in cottura, è ricca di fibre, migliora la salute dell'organismo, dona energia e bellezza fisica, aiuta a mantenere l'idratazione e il peso forma: se pensavate di dover rinunciare al piacere di un dolce come nuovo proposito, vi sbagliavate. Ritagliatevi sempre un angolo crudista nella vostra dieta, io lo faccio e godo pienamente dei benefici che ne derivano.

Torta al Cocco Raw Per *La Ricetta*

Cliccate Qui



Brownies Pronti in 3 Minuti *Per La Ricetta Cliccate Qui*

Crostatine Al Cioccolato *Per La Ricetta Cliccate Qui*



**Torta all'Arancia e Cocco *Per La Ricetta*
*Cliccate Qui***



[Birscotti Raw Per la Ricetta Clicca Qui](#)



Gelato Vegan Senza Gelatiera *Per La Ricetta Cliccate Qui*

