



Balls di Carote – Ricette Senza Cottura facili e Veloci

Le *balls di carote* sono la fonte di energia e dolcezza necessaria per rendere la giornata particolarmente produttiva e genuina. Le carote sono un ingrediente che mi piace moltissimo e che utilizzo continuamente, soprattutto per preparare contorni, insalate e succhi, ma trovo che nelle preparazioni dolci raggiungano il massimo della loro bontà. Infatti, da bambina la torta alle carote era tra le mie preferite e chiedevo spessissimo a mia nonna di prepararmela per la merenda. La ricetta che vi propongo oggi può essere considerata la versione più semplice, veloce e senza cottura dei ricordi che associo al sapore di quella torta della mia infanzia.

Inoltre, **le carote sono ricche di proprietà benefiche** e hanno un buon contenuto di vitamina C, che è **in grado di rafforzare il sistema immunitario** e quindi, queste balls sono perfette per contrastare i raffreddori invernali, nel modo più dolce e gustoso che c'è!



Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane



Balls di Carote – Ricette Senza Cottura facili e Veloci



Print

Prep time

10 mins

Total time

10 mins

Author: Natureat

Serves: 20

Ingredienti

- 350 g di Noci Brasiliana
- 210 g di Datteri (denocciolati)
- 100 g di Farina di Mandorle
- 70 g di Uvetta
- 2 Carote grandi
- 1 Limone
- Un pizzico di sale rosa
- 5 g di Cannella
- 1 pezzetto di Zenzero

Procedimento

1. Pela e grattugia le carote, poi strizzale tra le mani per eliminare eventuali liquidi in eccesso.
2. In un mixer da cucina, poni le carote, i datteri tagliati grossolanamente, l'uvetta, il sale, le noci, la cannella, la buccia di limone grattugiata e il pezzetto di ginger grattugiato. (Quindi: tutti gli ingredienti tranne la farina di mandorle).
3. Frulla fino ad ottenere un composto liscio, morbido e facilmente modellabile con le mani.

4. Trasferisci il composto in un ciotola e incorpora la farina di mandorle, poi mescola bene con l'aiuto di un cucchiaino o di una spatola per dolci.
5. Fai riposare l'impasto in frigo per 30 minuti, ricoprendo la ciotola con un foglio di pellicola, in modo tale che diventi perfettamente compatto.
6. Passato il tempo necessario, forma 20 palline con l'aiuto delle mani e falle riposare in frigo per qualche altra ora o per tutta la notte.
7. Servi.

Notes

Puoi conservarle in frigo, in un contenitore chiuso ermeticamente, per 4-5 giorni.

Puoi ricoprire la superficie delle palline con farina di cocco o granella di noci, per un effetto ancora più goloso.

Sono perfette accompagnate da una tisana.



DID YOU MAKE THIS RECIPE?

TAG @NATUERATFOOD ON INSTAGRAM AND HASHTAG IT #NATUREATFOOD