



## Biscotti Crudisti

In commercio per la produzione degli alimenti vengono continuamente utilizzati ingredienti inutili, che rendono i prodotti poco salutari e particolarmente grassi. La realtà è che una soluzione sana c'è sempre, come questi **biscotti crudisti** realizzati con pochi ingredienti, sani e ricchi di benefici.

Per esempio, **nella maggior parte dei dolci viene usato il burro con derivati animali, che può essere facilmente sostituito con quello di mandorle:** un'alternativa che, oltre ad avere un sapore molto più delicato, è fonte di ferro e calcio, non contiene colesterolo ed è costituito da acidi grassi monoinsaturi, quindi buoni e non dannosi per l'organismo.

Questa ricetta è così veloce da preparare, che sembra quasi impossibile possa avere tutte queste qualità, ma è uno degli aspetti positivi dell'utilizzare ingredienti vegetali e che difficilmente necessitano di cottura.

La prossima volta che vi vien voglia di dolce, invece di uscire a comprare qualcosa, mettevi in cucina per cinque minuti e preparate questi biscotti!

---

**Prep** 5 mins | **Cook** 0 | **Total** 5 mins | **Serves** 15-20

---

## Ricetta

- 130 g di Datteri denocciolati
- 250 g di [Burro di Mandorle](#)
- 100 g di Fiocchi di avena
- 20 g di Cacao
- Semi di sesamo q.b

## Procedimento

1. In una bacinella piena di acqua, immergi i datteri e lasciali in ammollo per 3-4 ore.
2. Elimina l'acqua di ammollo, strizza i datteri con le mani e ponili in un mixer da cucina.
3. Aggiungi il burro di mandorle e i fiocchi di avena, frulla, fino a raggiungere una consistenza densa, compatta e omogenea (aggiungi più fiocchi di avena se l'impasto risulta poco compatto)
4. Unisci il cacao, e i semi di sesamo, poi mescola per disporli uniformemente nell'impasto.
5. Forma una palla e fai riposare l'impasto in frigo per circa 1 ora.

6. A questo punto, forma delle palline con l'aiuto di un cucchiaio, disponile su un vassoio e appiattiscile per formare dei dischetti.
7. Fai riposare i biscotti in frigo per mezz'ora, in modo tale che diventino perfettamente compatti.
8. Servi.

## Consigli

- Puoi farcire i biscotti con cioccolato fuso
- Puoi aggiungere all' impasto pezzi di cioccolato crudo
- E' possibile sostituire il burro di mandorle con il burro di arachidi



Se preparate questa ricetta, ricordatevi di taggare [@natureatfood](#) su Instagram o [Patrizia Natureat](#) o [Natureat 2](#) su facebook.

**Per non perdere le notizie importanti iscrivetevi alla**

**NATUREAT NEWSLETTER.**

[Blog Inglese](#)

[WebSite](#)