

Biscotti Simil Oreo Senza Cottura -Ricette sane ottime per i bambini



Ho lavorato per diversi anni a stretto contatto con i bambini e mi sono resa conto di come molti siano fortemente dipendenti dagli zuccheri in commercio. Se si cresce consumando dolci poco salutari, chiaramente diventa difficile farne a meno e questo ***può trasformarsi in una vera e propria dipendenza***, che può comportare numerosi problemi all'organismo.

Questo accade perché l'assunzione di zuccheri provoca il rilascio di dopamina in una zona del cervello, con una conseguente sensazione di appagamento, ma questo senso di piacere tende ad assopirsi con il tempo e può essere provocato solo da un continuo aumento della quantità degli zuccheri

assunti, esattamente come succede con la dipendenza dalle droghe. Ovviamente, questo accade soprattutto con gli alimenti presenti in commercio che vengono trattati e modificati con l'aggiunta di sostanze chimiche, **ma la soluzione è semplice e realizzabile: preparare i dolci in casa, utilizzando ingredienti sani e di ottima qualità.** In questo modo, non solo contrasteremo gli effetti negativi ma avremo anche la possibilità di assumere le sostanze benefiche presenti nei cibi naturali. **Un esempio è questa ricetta: una versione vegan, salutare e semplice da realizzare dei biscotti Oreo in commercio, realizzata con ingredienti ricchi di proprietà e totalmente crudi, che quindi non necessitano di nessuna forma di cottura.**

Questi biscotti sono la prova che è possibile avere un'alimentazione equilibrata, senza rinunciare a nessun tipo di piacere, unendo bontà e salute per rendere felici grandi e piccini!



**Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane**







Biscotti Simil Oreo Senza Cottura



Print

Prep time

35 mins

Total time

35 mins

Author: Natureat

Serves: 15

Ingredienti

- 150 g di Farina di Avena
- 30 g di Nocciole Tritate
- 75 g di Cacao amaro in polvere
- 60 g di Datteri medjoul
- 80 ml di sciroppo d' Agave
- 50 ml di Olio di Cocco Fuso
- 1 pizzico di Sale
- Acqua q.b.

Per la crema

- 120 g di Anacardi (lasciati in ammollo in acqua per tutta la notte)
- 20 ml di Acqua
- 20 ml di Olio di Cocco Fuso
- 30 ml di Agave
- 1 cucchiaino di Estratto di Vaniglia
- 1 pizzico di Sale

Procedimento

1. In una bacinella di acqua, lascia in ammollo i datteri

per 3-4 ore, poi strizzali, elimina il nocciolo e tagliali grossolanamente.

2. In un mixer da cucina, poni la farina d'avena, il cacao, le nocciole tritate, i datteri e il sale, poi inizia a frullare. Aggiungi lo sciroppo e l'olio di cocco fuso. Continua a frullare fino ad ottenere un impasto abbastanza omogeneo, morbido e lavorabile con le mani. (Attenzione: la consistenza dovrà essere simile a quella della pasta frolla, quindi se risulta troppo liquida aggiungi altra farina e in caso contrario incorpora un po' d'acqua).
3. Forma una palla e fai riposare l'impasto in frigo, avvolto in un foglio di pellicola per almeno 30 minuti.
4. Passato il tempo necessario, stendi l'impasto con l'aiuto di un mattarello e forma 40 cerchi (o meno cerchi se preferisci farli più grandi), utilizzando un bicchiere o una formina per biscotti. (I 40 pezzi formeranno i 20 biscotti).
5. Posiziona i cerchi su un vassoio e falli riposare in frigo per un'altra mezz'ora, **intanto prepara la crema.**
6. Elimina l'acqua dagli anacardi e trasferiscili in un mixer da cucina. Aggiungi l'agave, l'olio di cocco fuso, i 20 ml di acqua, l'estratto di vaniglia e il pizzico di sale, poi frulla fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.
7. Farcisci i biscotti con la crema, spalmandone uno strato tra due cerchi. Fai riposare in frigo per un'oretta, in modo tale che si compattino alla perfezione e servi.

Notes

Se preferisci, puoi servirli immediatamente.

Servi con cioccolata calda ([clicca qui per la ricetta](#))

Puoi ottenere la farina frullando in un mixer l'avena.



DID YOU MAKE THIS RECIPE?

TAG @NATUERATFOOD ON INSTAGRAM AND HASHTAG IT #NATUREATFOOD