



Brownies Crudisti facilissimi da realizzare – Dolci vegan

I brownies crudisti sono una di quelle ricette vegan che si possono gustare non solo quando si ha voglia di dolcezza, ma anche semplicemente per aiutare il nostro organismo a rimanere in equilibrio e in salute. Infatti, sono un dolce realizzato solo con ingredienti genuini, privo di sostanze dannose, che si prepara in modo velocissimo, senza cottura e solo con l'ausilio di un frullatore. Il sapore di questi brownies è irresistibile e ad ogni morso non crederete alle vostre pupille gustative, ve ne innamorate e anche i più piccoli li ameranno.

Proprietà benefiche

Gli ingredienti utilizzati, come dicevo, sono tutti ricchi di benefici: l'**avena** ha proprietà antiossidanti, aiuta a rafforzare il sistema immunitario grazie al beta-glucano contenuto e contribuisce a depurare l'organismo; **i datteri** sono un alimento energizzante, fanno bene al cervello e al cuore grazie al contenuto di potassio; **le noci** contengono grassi benefici utili a contrastare il colesterolo cattivo, riducono il rischio di malattie cardiovascolari e fanno bene alla pelle.

Chi ha detto che i dolci non possono essere i più grandi alleati della nostra salute?



Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane





Brownies Crudisti facilissimi da realizzare – Dolci vegan



Print

Author: Natureat

Ingredienti

- 200 g di Fiocchi di Avena
- 150 g di Noci
- 1 Carota grattugiata
- 5-6 Datteri medjoul denocciolati
- 1 cucchiaino di Semi di Girasole (facoltativo)
- acqua q.b (facoltativo)

Procedimento

1. In un mixer da cucina poni tutti gli ingredienti (fiocchi di avena, noci, carota, datteri, semi di girasole) e frulla fino ad ottenere un composto umido, omogeneo e lavorabile con le mani. Per facilitare la lavorazione, può aggiungere qualche cucchiaio di acqua.
2. Trasferisci il composto in una teglia ricoperta da carta da forno, distribuiscilo uniformemente e fai riposare in freezer per almeno 20 minuti. Tagli a pezzi e servi!

Notes

Puoi sostituire i semi di girasole con i semi che preferisci.
Puoi sostituire i datteri con dei fichi secchi ammollati in acqua per circa 2 ore.



DID YOU MAKE THIS RECIPE?

TAG @NATUERATFOOD ON INSTAGRAM AND HASHTAG IT #NATUREATFOOD