



**Brownies Crudisti Pronti in 3  
Minuti**

# ***Brownies Crudisti Pronti in 3 Minuti***

Torna Settembre, è tempo di abbandonare il mare, di salutare il caldo e abbracciare la nuova stagione! Piena di energia e con buoni propositi, mi aspetto di trovarvi affamati, curiosi e pronti ai fornelli!

Ricordiamoci sempre di amare noi stessi e di farlo a partire dall'alimentazione, infatti vorrei iniziare questo Settembre pieno di novità con una ricetta dolce, sana e con tante proprietà benefiche: i brownies crudisti, che ho preparato con l'aiuto di mia sorella Claudia.

## ***Dieta Crudista***

Una dieta crudista ci 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.

Aspettiamo insieme l'Autunno con il sapore di noci, l'odore di cacao e tanta semplicità!

Buona Visione!!

## ***Ricetta***

## ***Ingredienti per circa 6 pezzi***

- 50 g di Mandorle
- 50 g di Anacardi
- 30 g di Nocciole
- 250 g di Datteri
- 50 g di Cacao amaro in polvere
- 50 g di farina di Cocco
- 1 cucchiaino di semi di Chia
- 1 pizzico di Sale
- Mandorle per guarnire q.b.

## ***Procedimento***

1. Mettete tutti gli ingredienti in un mixer da cucina (mandorle, anacardi, nocciole, datteri, cacao, cocco, semi di Chia e sale) e frullate fino ad ottenere un composto umido e modellabile.
2. Trasferite il composto in una teglia ricoperta da carta da forno e modellatelo con le mani, in modo da ottenere una superficie liscia ed omogenea.
3. Guarnite con mandorle.
4. Lasciate riposare in freezer per 20 minuti.
5. Servite.

## ***Consigli***

- Se disponete di maggior tempo, lasciate riposare in frigo per un paio di ore (anziché in freezer per 20 minuti)
- Potete conservarli in frigo per qualche giorno.



[Instagram](#)

[Blog Inglese](#)

[WebSite](#)