



# **Crostatine      Crudiste      Al Cioccolato   Senza   Zucchero**

Per essere felici abbiamo bisogno di emozioni e di condividere i nostri sentimenti con le persone care, ma anche riuscire a stare da soli è importante. Essere solitari non significa essere malinconici, ma imparare ad apprezzare l'essenza delle piccole cose: la compagnia di un buon libro, la musica, una tazza di tè e un fetta di torta.

Io mi concedo spesso delle pause con me stessa, per esempio, mi piace scendere dall'autobus qualche fermata prima di casa e passeggiare in silenzio. Oggi, ero su Stoke Newington e ho fatto una sosta all' Abney Park Cemetery : uno dei meravigliosi cimiteri monumentali e riserva naturale di Londra, dove è possibile fare lunghe passeggiate tra alberi e una fitta vegetazione. Una delle cose che amo di questa città è questa: il rapporto puro e innocente che ha con la morte, le

tombe vengono posizionate tranquillamente nei parchi e non sono considerate qualcosa di oscuro e inviolabile. Dopo la mia pausa spirituale, mi sono fermata a fare la spesa al Whole Food Market, che si trova sulla stessa strada. Ho acquistato datteri, olio di cocco (rigorosamente spremuto a freddo) e noci: non vi è venuta voglia di qualcosa di fresco, sano e dolce?

I datteri sono antinfiammatori, energizzanti, fanno bene al cervello, all'intestino e alle ossa. L'olio di cocco ha proprietà antibatteriche, è facilmente digeribile e accelera il metabolismo. Le noci fanno bene al cuore, hanno un elevato valore energetico, sono ottime per la salute della pelle e dei capelli, sono nutrienti e antitumorali. Questi tre ingredienti sono alla base delle mie crostatine crudiste: provatele e ricordate che amare se stessi significa anche nutrirsi di cibi sani!





Iscriviti al Gruppo Facebook  
**Natureat Ricette Vegane**



## Ricetta per 5-6 persone

### Ingredienti:

#### Per la base

- 180 g di Datteri
- 120 g di Avena senza Glutine
- 30 g di Noci

#### Per la crema

- 100 g di Datteri
- 200 g di Anacardi
- 20 g di Cacao amaro in polvere
- 20 g di farina di cocco
- 120 ml di Acqua
- 30 ml di Olio di cocco
- 30 g di Agave

- 10 ml di Estratto di vaniglia

### **Per la decorazione**

- Frutta fresca a piacere

## **Procedimento:**

### **Per la base**

- In un mixer da cucina trita le noci, datteri e avena
- Frulla fino ad ottenere un composto umido, che può essere lavorato con le mani.
- Trasferisci il composto in 6 stampi per crostatine, adagiandolo bene alla forma dello stampo.
- Lascia riposare in freezer, durante la preparazione della crema.

### **Per la crema**

- Frulla gli anacardi, i datteri, la farina di cocco e il cacao.
- Amalgama a filo l'acqua e l'olio di cocco.
- Aggiungi l'Agave e l'estratto di vaniglia, frullando fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.
- Distribuisci la crema sulle crostatine
- Decora la base con frutta fresca e servi.

## **Consigli:**

- Il dolce può essere servito direttamente (avrà una consistenza molto cremosa), ma se preferite una crema più solida e scenica potete farcire le crostatine e lasciarle riposare tutta la notte in frigo.
- Se preferite una torta, invece di 6 crostatine, potete usare le stesse dosi per un'unica tortiera.
- La crema è ottima accompagnata con fragole e lamponi.
- Se vi piace questa ricetta vi consiglio di provare anche



La torta Crudista, trovate la ricetta qui



Iscriviti al Gruppo Facebook  
**Natureat Ricette Vegane**

