

Crema crudista cacao e amaretto: golosamente slurposa e sempliccissima!

Crema crudista cacao e amaretto

Adoperare un frullatore potente, con almeno 1000 watt. Io  uso un **frullatore Ultratec** da 1500 watt, da circa 2 anni e mi trovo benissimo, col quale oltre alle creme è possibile farsi anche varie farine.

Ingredienti

- 80gr di anacardi (crudi)
- 2 mandorle amare (quelle che danno il tipico sapore ai biscotti amaretti)
- 12 datteri deglet nour di quelli grossi
- Acqua bollente fino a consistenza desiderata (io ne uso mettere 2 mestoli grandi)
- 2 cucchiaini di cacao amaro

Aggiungere nel bicchiere del frullatore l'acqua, gli anacardi e il cacao amaro, frullare per una manciata di secondi e solo in ultimo aggiungere i datteri. Frullare fino ad ottenere una vistosa **consistenza cremosa**.

Tengo a far presente che la preparazione di questa crema crudista non si addice a chi segue un **crudismo salutare a basso contenuto di grassi**, mentre è molto indicata per chi è in piena transizione da un'alimentazione onnivora, vegetariana o vegana, verso un'alimentazione tendente al crudismo.

Se ogni tanto hai voglia di una **coccola dolce** questa è **tra le più salutari** ☐

Trovo particolarmente **fantastico l'accostamento** "asprigno-amarostico" della crepe con il "dolcissimo-amarettoso" della crema spalmabile.

Buona merenda!

Potrebbe anche interessarti come creare un'**orange crepe fruttariana** su cui spalmare la tua crema crudista cacao e amaretto.

