

Orange crepe fruttariana: come creare una raw crepe salutista in pochi minuti!

Orange crepe fruttariana: come riutilizzare lo scarto del succo d'arancia come base per creme crudiste

Fare un'orange crepe fruttariana **rappresenta un ottimo modo**  per iniziare a sostituire la base per le tue marmellate durante la transizione alimentare, o volendo per le tue creme crudiste fai da te.

Ottima se hai deciso di affrontare l'avvicinamento ad un'alimentazione crudista o ad una scelta più consapevole e salutista, oppure perché no, anche solo per variare con gusto la tua colazione o merenda, preparandola in modo semplice e veloce.

Motivi per i quali riutilizziamo lo scarto del succo di arancia

Quello che solitamente definiamo scarto, che sia quello della spremuta di arancia o quello dell'estrattore, esso resta a tutti gli effetti una parte **edibile ancora ricca di sali minerali e vitamine, soprattutto di fibre**. Inoltre rimane comunque un'apprezzabile quantità di succo, soprattutto se hai utilizzato uno **spremiagrumi**, elettrico o manuale, o una centrifuga (anche se di ottima marca), ma anche se utilizzi un estrattore di media qualità.

Cosa occorre per preparare la crepe?

Raccogli lo scarto della spremuta e frullalo. Io mi trovo  molto bene a frullare con questo piccolo **tritattutto elettrico**, dato che la mia quantità di scarto di solito non arriva ai 500ml, capacità massima del bicchiere di questo piccolo elettrodomestico.

Il passo successivo è stendere con una paletta di plastica la polpa frullata su un foglio di **carta da forno**. Il tutto dovrà avere soltanto pochi millimetri di spessore.



Esistono diversi modi per essiccare: puoi riporre i vari fogli nei cassetti del tuo essiccatore, oppure su un termosifone, o su una stufa a legna utilizzando queste apposite **griglie su 3 livelli**. Un ottimo essiccatore italiano è il **Biosec Domus B5**.

La polpa di arancia dovrà essere essiccata fino a che avrà una consistenza tale per cui si staccherà facilmente dal foglio di carta, e dovrà essere morbida ma non rigida.



Questo è il risultato che si ottiene con la stufa a legna:



Per la farcitura potresti trovare ispirazione con la **crema crudista cacao e amaretto**.

