



# INTRODUZIONE

## 1 CHE COS'È LA CUCINA CRUDISTA VEGANA?

La dieta crudista vegana si basa sul principio di consumare esclusivamente cibi non cucinati (almeno 80%), integrali, crudi, non processati di origine vegetale. Nel crudismo i cibi non sono sottoposti a calore superiore ai 42 °C, una temperatura che non permette di distruggere enzimi e tutte le qualità nutrizionali.

Molti degli alimenti previsti dalla cucina crudista sono semplici da preparare. Alcuni invece richiedono una preparazione più avanzata. Per esempio, i grandi chef come Matthew Kenney (il signore della cucina vegana crudista di origine americana) e Vito Cortese (uno dei primi e più affermati chef e pasticceri crudisti d'Italia) propongono dei piatti elaborati che esaltano la qualità delle materie prime, nella loro bontà naturale!

Noi, gli autori di questo libro, abbiamo studiato e provato le ricette della cucina crudista di tutto il mondo e abbiamo creato le nostre!

## 2 SCEGLIERE IL CRUDISMO?

Mangiare cibo crudo non significa rinunciare ai piatti preferiti. Al contrario, potrete trovare le diverse pietanze e gli ingredienti nuovi e preparare sfiziose ricette.

Tornare ad un'alimentazione crudista significa non solo migliorare il potere nutritivo del proprio cibo, ma anche seguire la naturale predisposizione alimentare dell'uomo.

Dal punto di vista della biochimica, gli enzimi sono essenziali per mantenere le corrette funzioni dell'organismo, per la digestione degli alimenti e per il processo di ricostruzione dei tessuti. Cucinando gli alimenti si perdono tante sostanze naturali. Preservare le sostanze benefiche che la natura ci offre per seguire lo stile di vita sano e pieno di energia è alla base dei principi della cucina crudista. Le alte temperature distruggerebbero gli enzimi presenti naturalmente negli alimenti. Il corpo dovrebbe quindi produrre i propri enzimi digestivi comportando un notevole dispendio energetico ed una minore efficacia. Quindi, il crudismo garantisce un apporto di vitamine e minerali non alterati dai processi di cottura, favorisce i processi digestivi ed il corretto funzionamento dell'intestino, disintossica, porta il peso del corpo al giusto livello e idrata. Ovviamente è importante l'aspetto della spesa, è importante acquistare prodotti bio e di stagione.

All'inizio mangiare e cucinare crudo può sembrare complicato. Ma non è così difficile come si pensa! Noi consigliamo di farlo in maniera graduale. Cominciate sostituendo i vostri spuntini e le colazioni con frutta, noci, semi. Prima di pranzare o cenare mangiate più insalate fresche. È sconsigliato di mangiare cibi trasformati e raffinati (gli alimenti a base di farina bianca, zucchero raffinato, grassi idrogenati) ed i prodotti di origine animale.

### 3 PERCHÉ REALLY RAW?

Ogni prodotto che mangiamo influenza il nostro corpo, basta prestare sempre attenzione ai cibi che consumiamo per stare sempre bene.

La dieta crudista vegana prevede l'uso di frutta, verdura, noci, semi e germogli coltivati in maniera biologica. A questo punto, noi vogliamo menzionare alcune sostanze su cui ancora non

ci sono evidenze chiare e su cui i pareri sono discordanti, ma che vengono spesso usate nella cucina crudista vegana. Noi abbiamo scelto di rinunciare ai prodotti nella lista qui di seguito:

- anacardi

sono cotti a vapore prima di essere messi in commercio, altrimenti sarebbero velenosi e non commestibili, a causa dei residui di oli che restano all'apertura del frutto

- sale

crea dipendenza come le sigarette o la droga (il meccanismo cerebrale messo in moto dal sale è lo stesso di quello delle sostanze stupefacenti)

- la carta di riso, Tamari e salsa di soia

non sono crudi all'origine

- i prodotti di origine animale

(gli approfondimenti nel libro "The China Study", T. Campbell)..

### 4 LE BASE DELLA CUCINA CRUDISTA E CHE COSA VI DOVETE RICORDARE PREPARANDO LE RICETTE DEL NOSTRO LIBRO








Come abbiamo già detto, gli ingredienti base della cucina crudista sono le verdure, la frutta, le noci, i semi. Tutta la frutta e verdura deve essere lavata bene. I semi e le noci devono essere germogliati (stare in ammollo una notte) per neutralizzare alcuni enzimi, anch'essi responsabili di inibire il corretto assorbimento di determinati nutrienti e favorire invece la produzione di enzimi utili alla digestione. Se usate gli oli, sciroppi vegetali (agave, acero, etc.), lo zucchero (consigliamo di usare quello di cocco, canna o d'uva) fate attenzione al loro origine: devono essere lavorati al freddo, crudi.

### 5 LA CREATIVITÀ IN CUCINA E GLI ATTREZZI

Essere creativi in cucina è uno degli aspetti fondamentali per ottenere un buon piatto! Avendo le nostre ricette come riferimento, cercate sempre di rendere i vostri piatti speciali, aggiungendo o togliendo sempre qualcosa! Noi vi aiutiamo con i nostri suggerimenti e costruttori.

Abbiamo anche creato un sistema di simboli per fare vedere a coloro che non sono molto preparati se la preparazione della ricetta richiede degli attrezzi speciali o per coloro che vogliono preparare un pasto gustoso senza perdere troppo tempo.

# SISTEMA DI SIMBOLI

-  Livello di difficoltà. Il primo livello è ideale per chi si è appena avvicinato al mondo della cucina crudista. Le ricette più difficili sono al terzo livello.
-  Tempo di cottura. Per chi ha poco tempo da dedicare alla cucina. Non si conta il tempo di ammollo, essiccazione e raffreddamento.
-  Le video ricette sul nostro canale ([www.allvegannet.com](http://www.allvegannet.com)). Sul nostro sito troverete alcune ricette filmate.
-  Attrezzi speciali. Alcune ricette richiedono gli attrezzi speciali come frullatore, robot da cucina, macinino.
-  Essiccazione. È richiesta la disidratazione (non superiore ai 42 °C).
-  Ammollo. Tenere in ammollo noci (8-12 ore) o semi (4-6 ore) per attivare i loro enzimi e disattivare gli inibitori, le alghe (10-15 min) o frutta secca (1-2 ore) per ammorbidirle. Il tempo di ammollo varia a seconda del tipo delle noci o semi.
-  Raffreddamento. Per ottenere una forma o una temperatura desiderata del piatto.



Pesantezza. Quello che mangiamo influenza il nostro stato. Appena mangiato, il corpo inizia il processo digestivo. Alcuni prodotti sono laboriosi da digerire, e questo incide su umore, sonno, tranquillità e voglia di sentirsi attivi. Per non sentire il calo di energia è consigliabile diminuire l'assunzione di noci e semi e mangiare più verdura e frutta fresca.

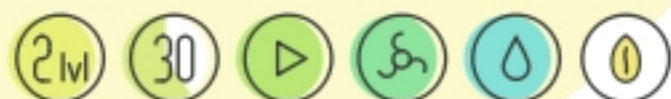


Corno di unicorno. I prodotti che voi probabilmente non usate spesso e dovrete impegnarvi per trovarli.



ZUPPE

# POLPETTINE IN BRODO



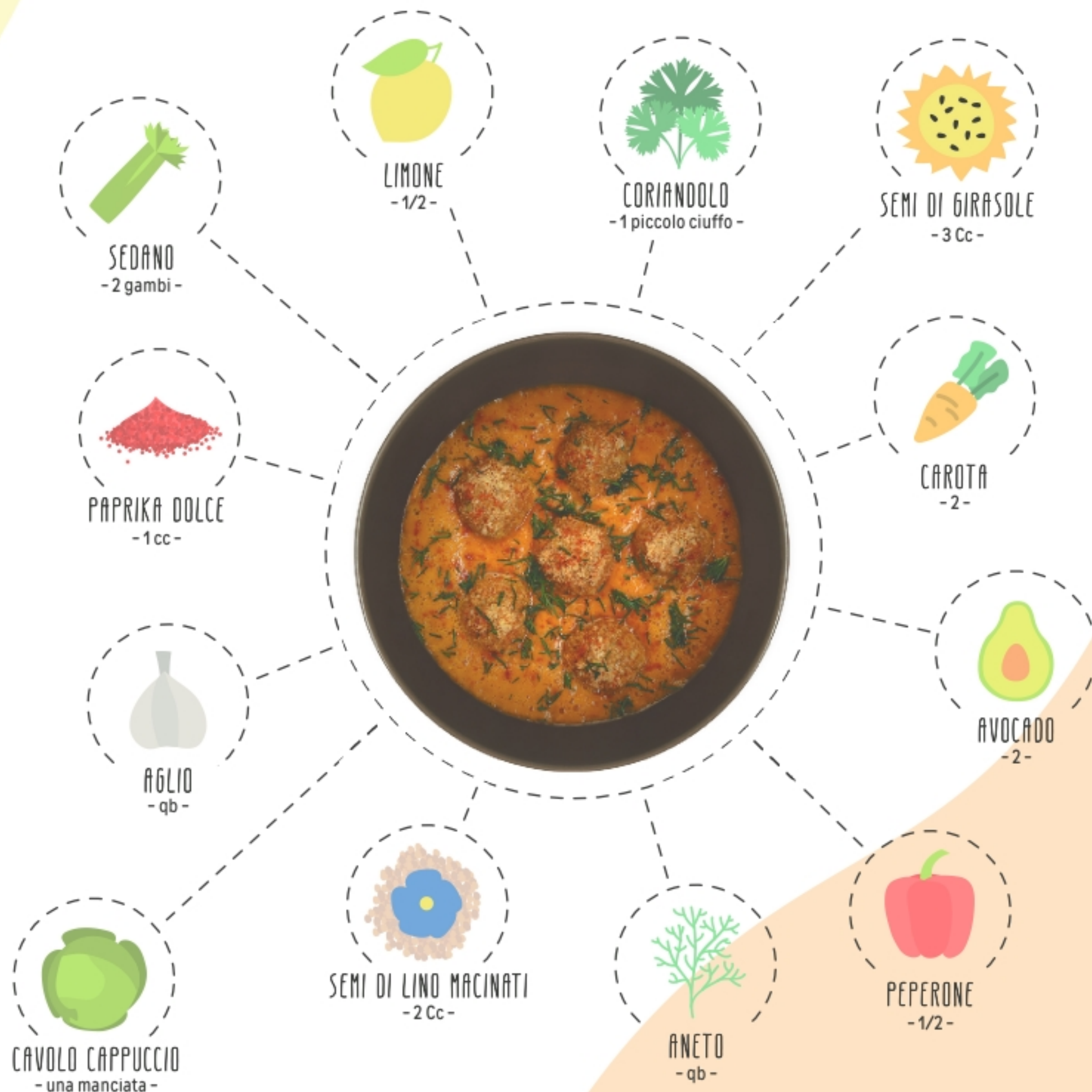
Polpettine.

In una ciotola unite i semi di girasole ammollati prima per 3-5 ore, la polpa di carote (l'estratto usiamo nel brodo), il succo di limone e il coriandolo fresco. Amalgamate il tutto con un frullatore e ricavatene le polpettine, rotolandoli nella farina di lino.

Brodo.

Frullate l'estratto di carote e sedano, succo di limone, avocado, la metà di peperone, aglio e spezie fino ad ottenere una consistenza cremosa.

Tagliate il cavolo e il peperone, metteteli in una ciotola spaziosa, versate il brodo e decorate con le erbe aromatiche.



# ZUPPA DI PISELLI E MENTA



Frullate tutti gli ingredienti fino ad ottenere una consistenza cremosa e amalgamata. Aggiungete più o meno acqua se vi piace la zuppa più o meno liquida.

Guarnitela con spezie, olio EVO, erbe aromatiche.



ACQUA  
- 250 ml -



MENTA  
- 10 foglioline -



PISELLI  
- 250 g -



CIPOLLA  
- 1/2 -

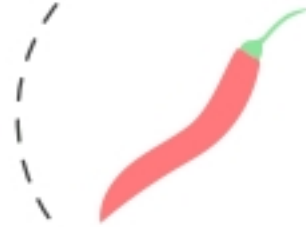
# ZUPPA AL LATTE DI COCCO E CURRY



Mettete l'alga wakame in ammollo per 10-15 minuti, eliminate le nervature. Tagliate tutte le verdure e riunitele in una ciotola capiente aggiungendo il latte di cocco.

Riscaldare la zuppa a bagnomaria a 42 °C.

Per il latte di cocco frullate la polpa e l'acqua di cocco. Infine filtrate utilizzando un telo pulito e cercando di recuperare tutto il liquido.



PEPERONCINO  
-1-



PISELLI  
-100 g-



GERMOGLI  
-100 g-



CURRY  
-qb-



NOCE DI COCCO  
-1-



LIMONE  
-1/2-



BROCCOLI  
-150 g-



ZENZERO  
-2 cc-



WAKAME  
-15 g-



ACQUA  
-400 ml-



# ZUPPA DI BARBABIETOLA

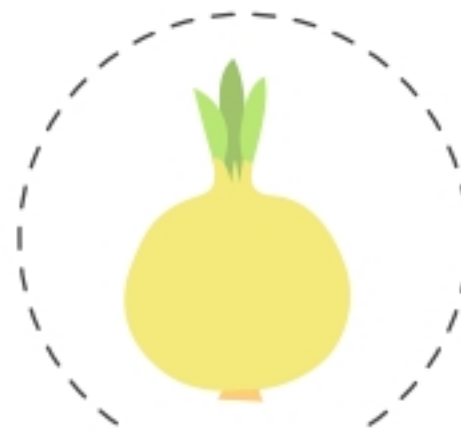


Preparate l'estratto di carote e il succo di melagrana. Sminuzzate la verdura e frullate tutti gli ingredienti fino ad ottenere una crema liscia.

Guarnite con i cracker crudisti.



CAROTA  
-1-



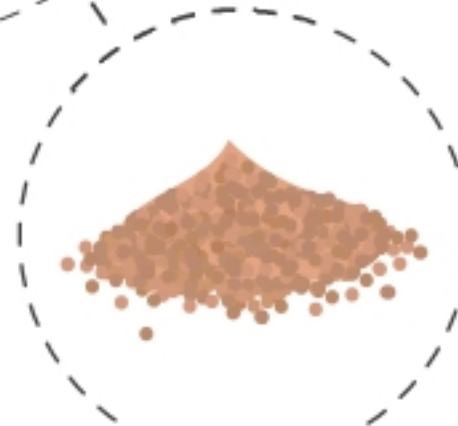
CIPOLLA  
-1/4-



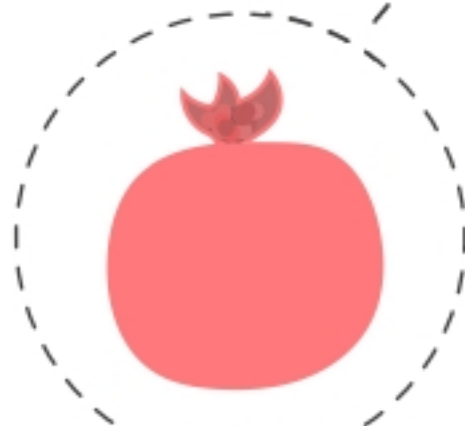
BARBABIETOLA  
-1-



DAIKON  
-1-



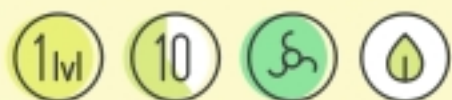
CUMINO  
-1/2 cc-



MELAGRANA  
-1-



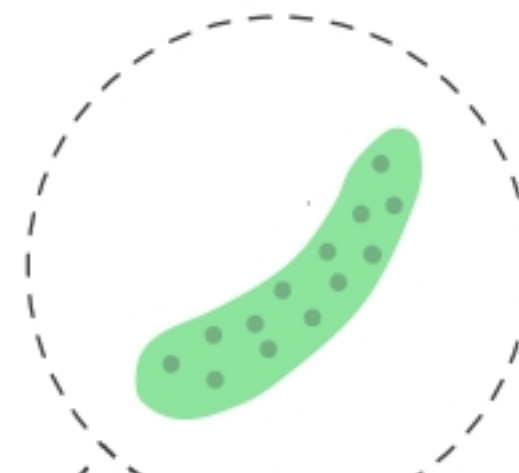
# GAZPACHO



Preparate l'estratto di cetrioli. Frullatelo con l'ananas e il peperoncino jalapeno. Aggiungete le erbe e frullate il tutto fino ad ottenere una zuppa della consistenza giusta.



ANANAS  
-1-



CETRIOLO  
-1-



CORIANDOLO  
-qb-



MENTA  
-qb-

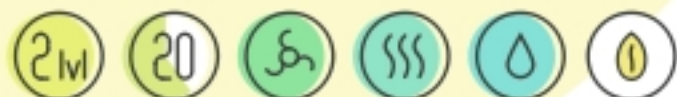


JALAPENO  
-1/4-

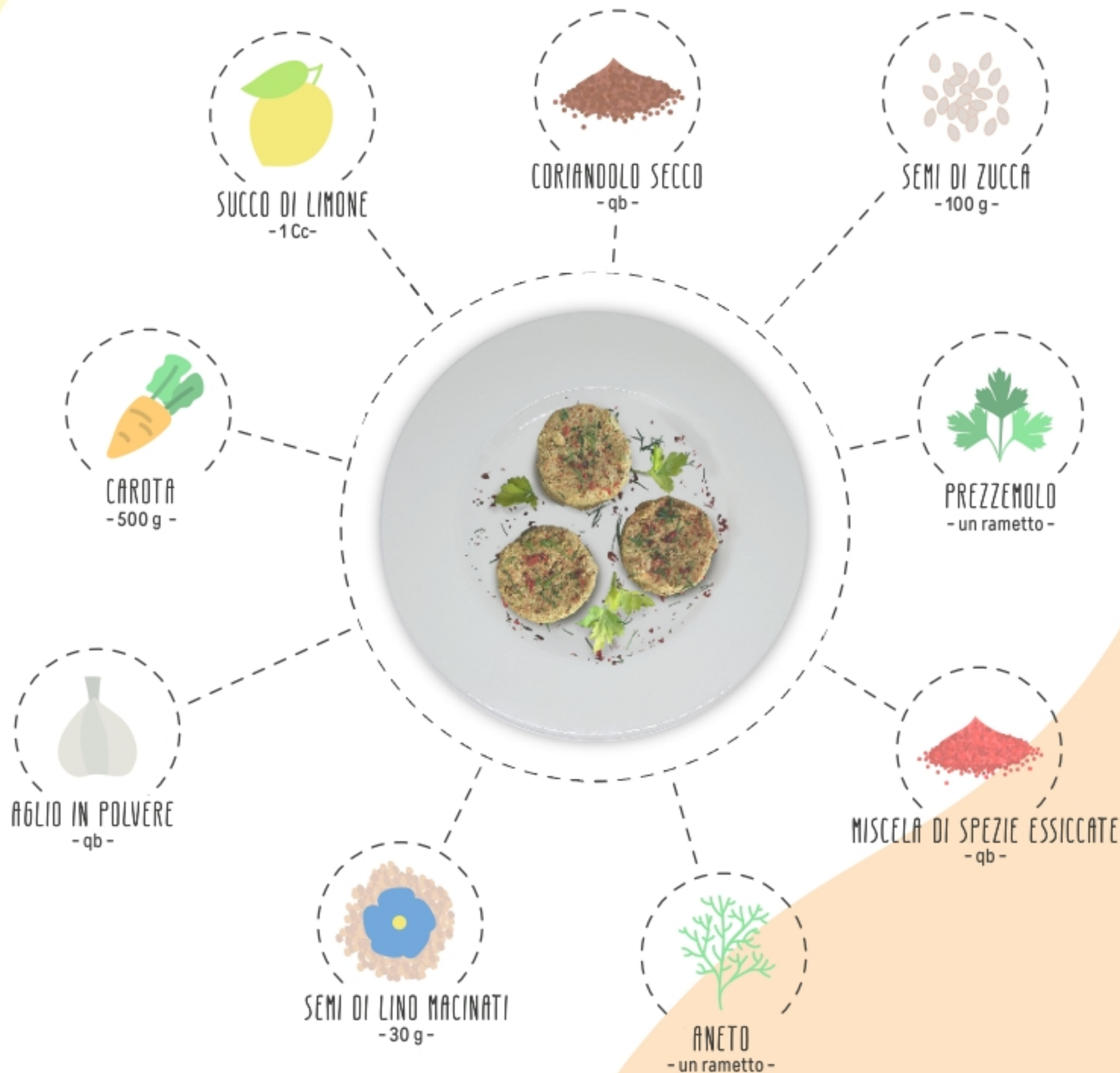
PIATTI UNICI

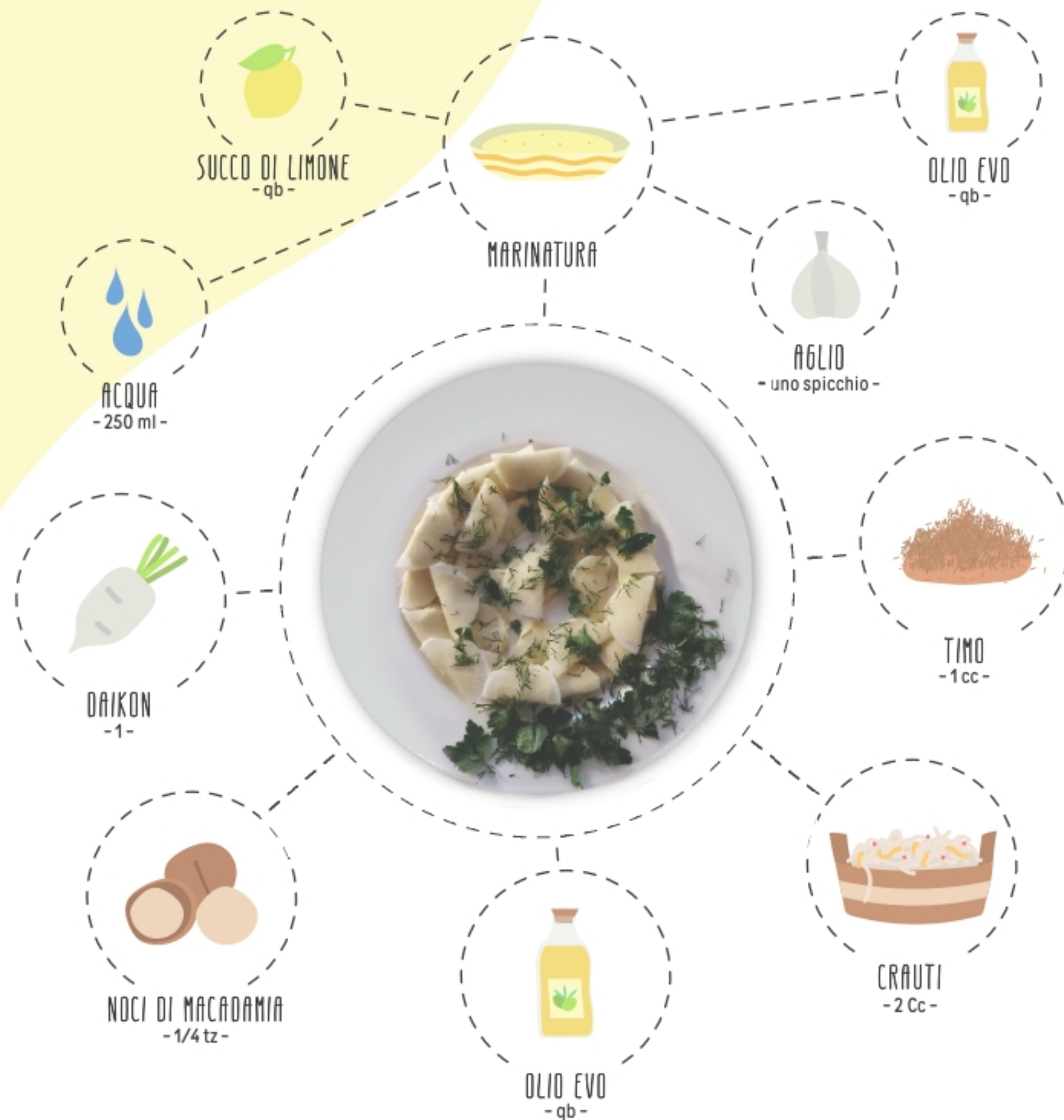


# COTOLETTE



Mescolate la polpa di carote (l'estratto potete bere o usare per gli altri piatti) con tutti gli altri ingredienti, usando un frullatore a immersione o un robot da cucina. Prendete una pallina abbondante di impasto, schiacciatela bene e conferite alle cotolette una forma ovale. Proseguite. Mettete le cotolette in essiccatore per 6-8 ore.





# RAVIOLI (VARENIKI)



Per i ravioli tagliate il daikon a fette molto sottili e mettete a marinare per 30 min con succo di limone, acqua, aglio e olio Evo. Potete sostituire il daikon con altre verdure a vostra scelta (barbabietola, zucchine). Frullate insieme tutti gli altri ingredienti. Aggiungete acqua poco per volta, fino ad ottenere un impasto denso e cremoso. Sgocciolate le fettine di daikon dall'acqua e mettete un po' del composto al centro della fettina, richiudete su se stessa e posizionate sul piatto, proseguite.

# POLPETTINE DI BROCCOLI

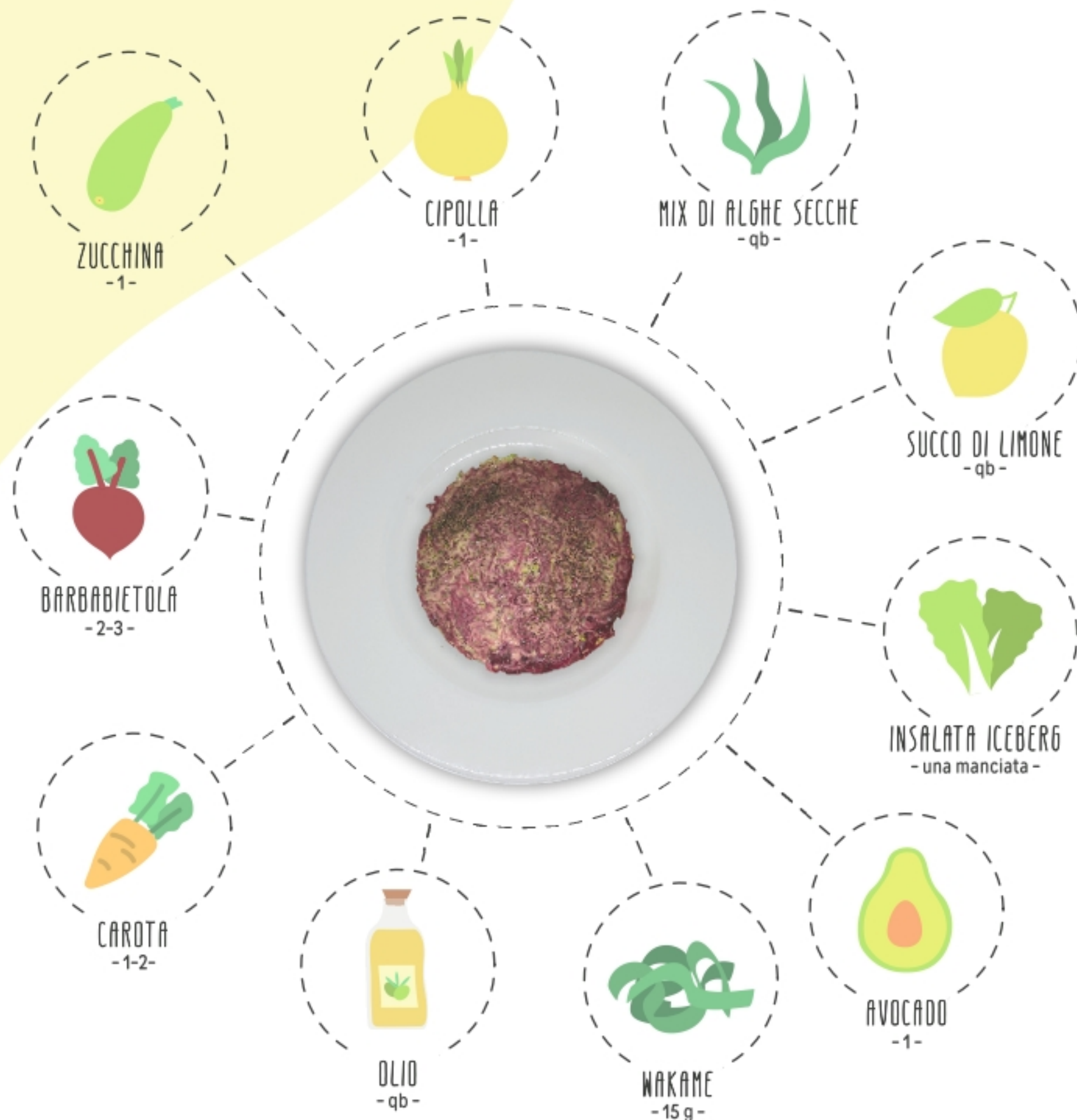


Frullate tutti gli ingredienti fino ad ottenere una consistenza omogenea. Ricavatene le polpettine, rotolandoli nella farina di lino (i semi di lino macinati). Mettete in essiccatore per 2-4 ore.

Potete aggiungere i pomodorini secchi.



# INSALATA DI WAKAME

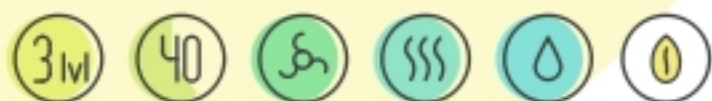


L'insalata viene fatta a strati. Mettete l'alga wakame in ammollo per 10-15 minuti, eliminate le nervature. Per il primo strato tagliate fine la cipolla e unitela con l'alga di wakame e la salsa. Sopra mettete le zucchine grattugiate e la salsa. Il terzo strato - le carote grattugiate e la salsa. Segue la barbabietola grattugiata e la salsa, mix di alghe secche.

Allo strato con wakame aggiungete i funghi marinati, per ottenere la consistenza dell'insalata più ricca.

Preparate la salsa frullando insieme avocado, insalata iceberg, succo di limone, olio e mix di alghe.

# BURGER DI FUNGO



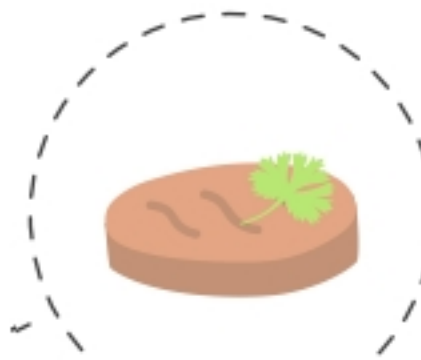
Questa è una delle nostre ricette preferite. Mettete il "panino" fatto di funghi (dopo aver rimosso il gambo) in essiccatore per 3-5 ore. Preparate l'hamburger crudista. La ricetta la troverete in questo libro. Per comporre il burger preparate la maionese e la salsa guacamole (le ricette in questo libro), tagliate insalata, cipolla, pomodoro. Buon appetito!



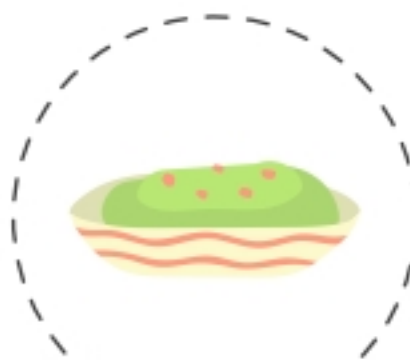
FUNGHI PORTOBELLO  
-2-



INSALATA ICEBERG  
-1 foglio-



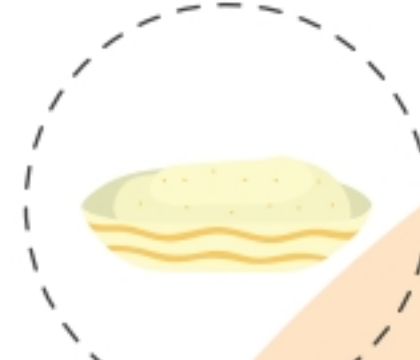
COTOLETTA  
- la ricetta in questo libro -



SALSA GUACAMOLE  
- la ricetta in questo libro -



CIPOLLA  
-1/4-



MAIONESE  
- la ricetta in questo libro -

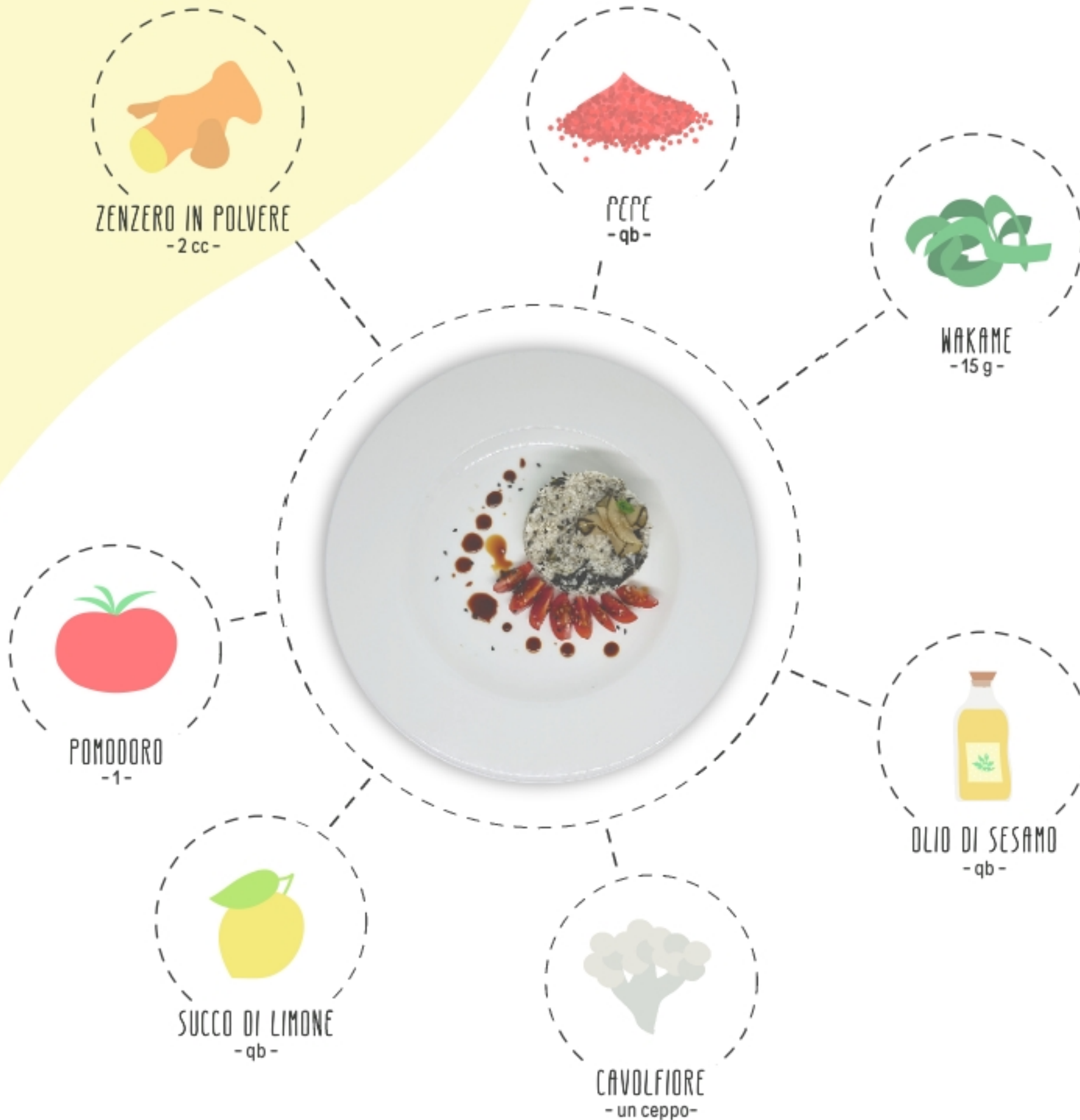


POMODORO  
-1-

# RISO AL GUSTO DI MARE



Mettete l'alga wakame in ammollo per 10-15 minuti, eliminate le nervature. Tagliate a pezzetti il cavolfiore e tritatelo con il robot da cucina fino a ricavare una granella della grandezza dei chicchi di riso. Tagliate fine i pomodorini. Unite tutto aggiungendo olio, succo di limone e spezie. L'olio di sesamo è perfetto per questa ricetta. Potete aggiungere qualsiasi verdura al vostro gusto.



# SUSHI DI "TONNO"



Non vi serve il tonno per questa ricetta! Ammollate i semi di girasole per 6 ore. Dopo l'ammollo frullateli con succo di limone, cipollotto e mix di alghe secche. Adagiate su una stuoia di bamboo l'alga Nori. Stendete la crema ottenuta su tutta l'alga lasciando due cm di margine su un lato lungo.

Aggiungete al centro la verdura a vostra scelta - cetriolo-pomodoro, cetriolo-wakame, wakame-pomodoro, cavolo cinese.

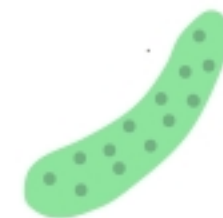
Arrotolate il tutto fino a formare un rotolo ben sigillato. Tagliate, guarnite.



MIX DI ALGHE SECCHIE  
-qb-



CAVOLO CINESE  
-4 foglie-



CETRIOLO  
-2-



SUCCO DI LIMONE  
-qb-



ACQUA  
-100 ml-



SEMI DI GIRASOLE  
-150 g-



WAKAME  
-15 g-



POMODORO  
-1-



CIPOLLOTTO  
-2-3 rametti-



DESSERT



# PANCAKES DI MANGO



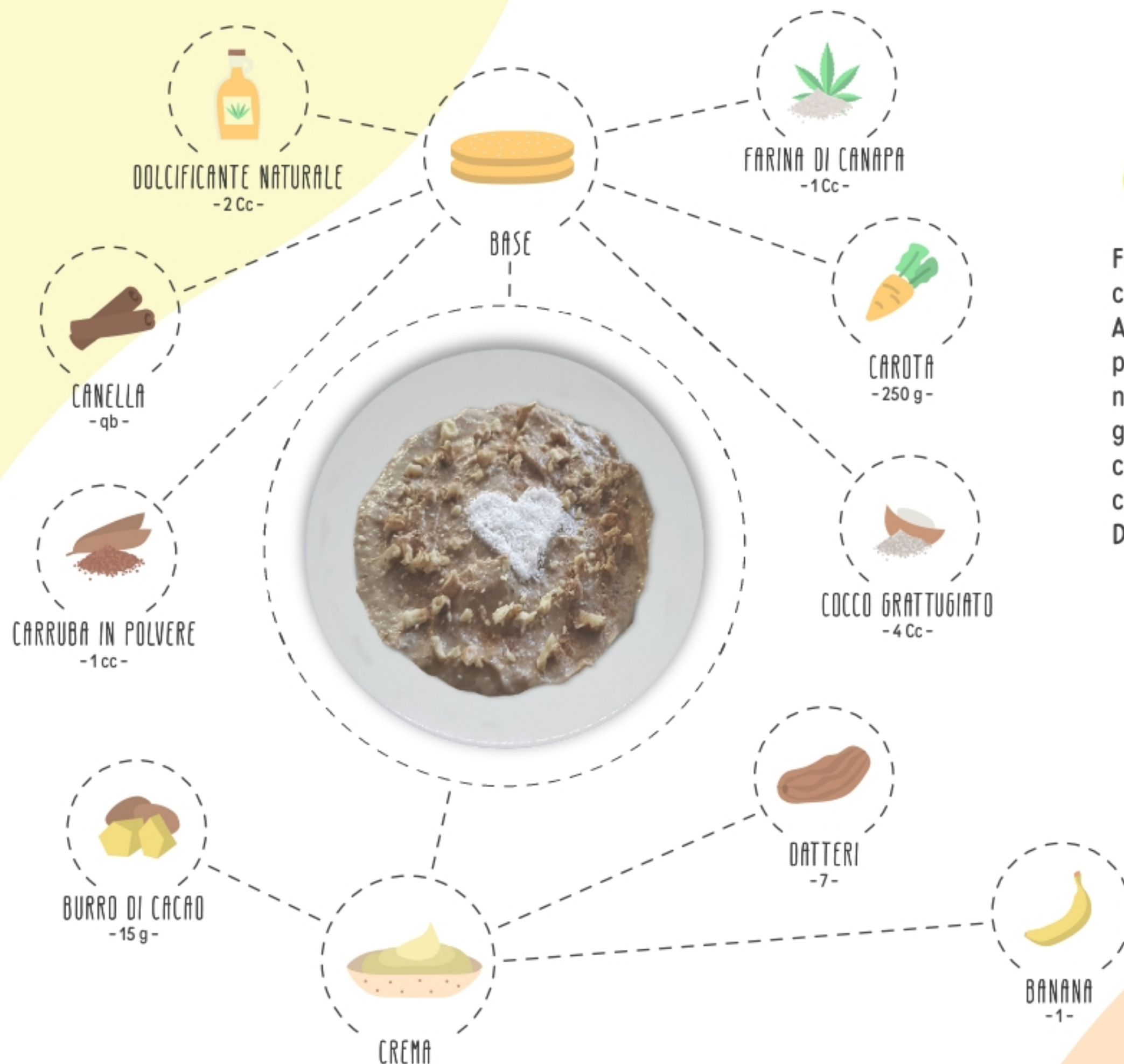
Frullate tutti gli ingredienti aggiungendo l'acqua e la farina di lino poco alla volta per ottenere una consistenza più o meno liquida (se volete i pancakes più fini dovete aggiungere più acqua e meno farina). Versate il frullato sulla carta da forno cercando di ottenere dei cerchi abbastanza spessi (o potete tagliarli dopo l'essiccazione). Mettete in essiccatore per 4-5 ore, rigirateli, essiccate ancora un paio d'ore. Per guarnire i pancakes potete scegliere le ricette di creme in questo libro (nel costruttore di dessert).



# TORTA DI CAROTE



Frullate le carote con un robot da cucina. Eliminate l'eccesso di liquido. Aggiungete tutti gli altri ingredienti per la base e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo ma granuloso. Stendete il composto in un coppapasta dal diametro di 20 cm circa e mettete in frigo per 2 ore. Decorate a piacere.



# SALAME DI CIOCCOLATO



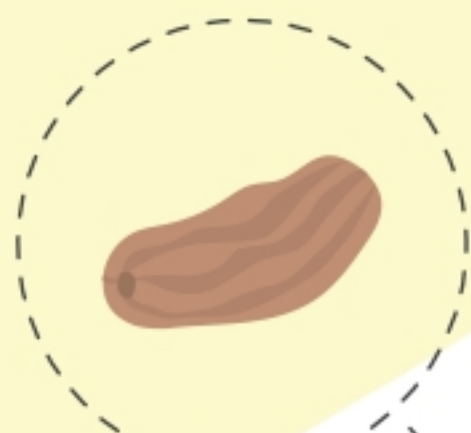
Mettete farina di mandorle, datteri, farina di cocco e cacao in mixer. Aggiungete olio e vaniglia. Lavorate il tutto fino ad ottenere un composto appiccicoso. Mettete il composto in una ciotola e aggiungete le nocciole. Mescolate. Stendete il composto sulla carta forno e arrotolatelo in modo da dargli una forma di salame. Lasciate riposare in frigo, servite guarnendolo con la polvere di cacao.



# TARTUFO AL CIOCCOLATO



Frullate tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo ma granuloso. Se il composto è troppo secco aggiungete il burro di cacao sciolto a bagnomaria. Preparate le palline e arrotolatele in cacao, cocco rapè o granella di noci.



DATTERI  
-120 g-



NOCCIOLE (O MANDORLE)  
-120 g-



BURRO DI CACAO  
-1 Cc-

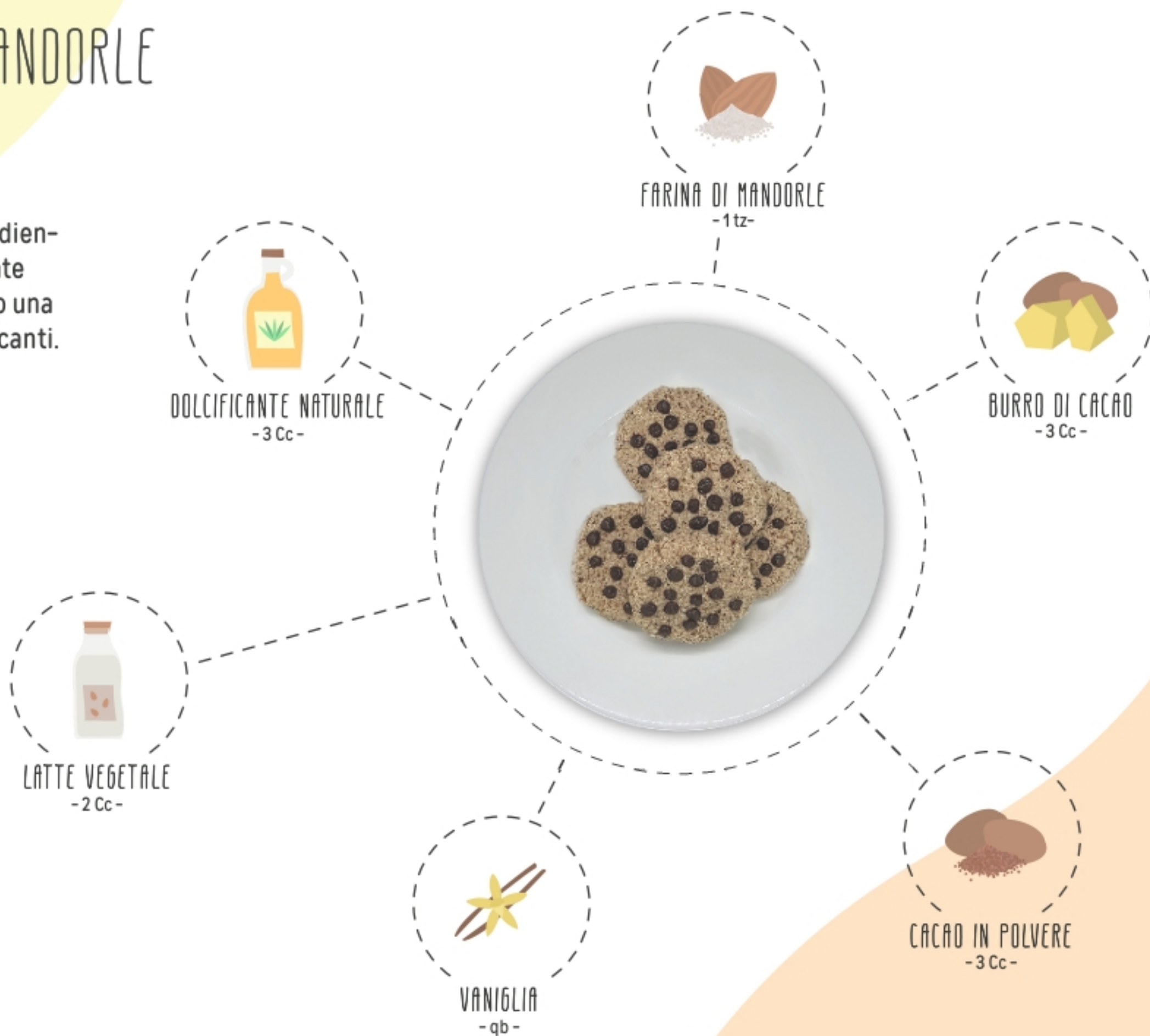


CACAO IN POLVERE  
-4 Cc-

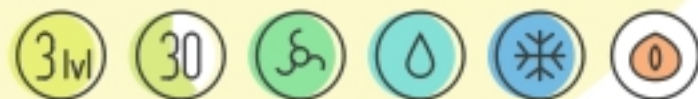
# BISCOTTI ALLE MANDORLE



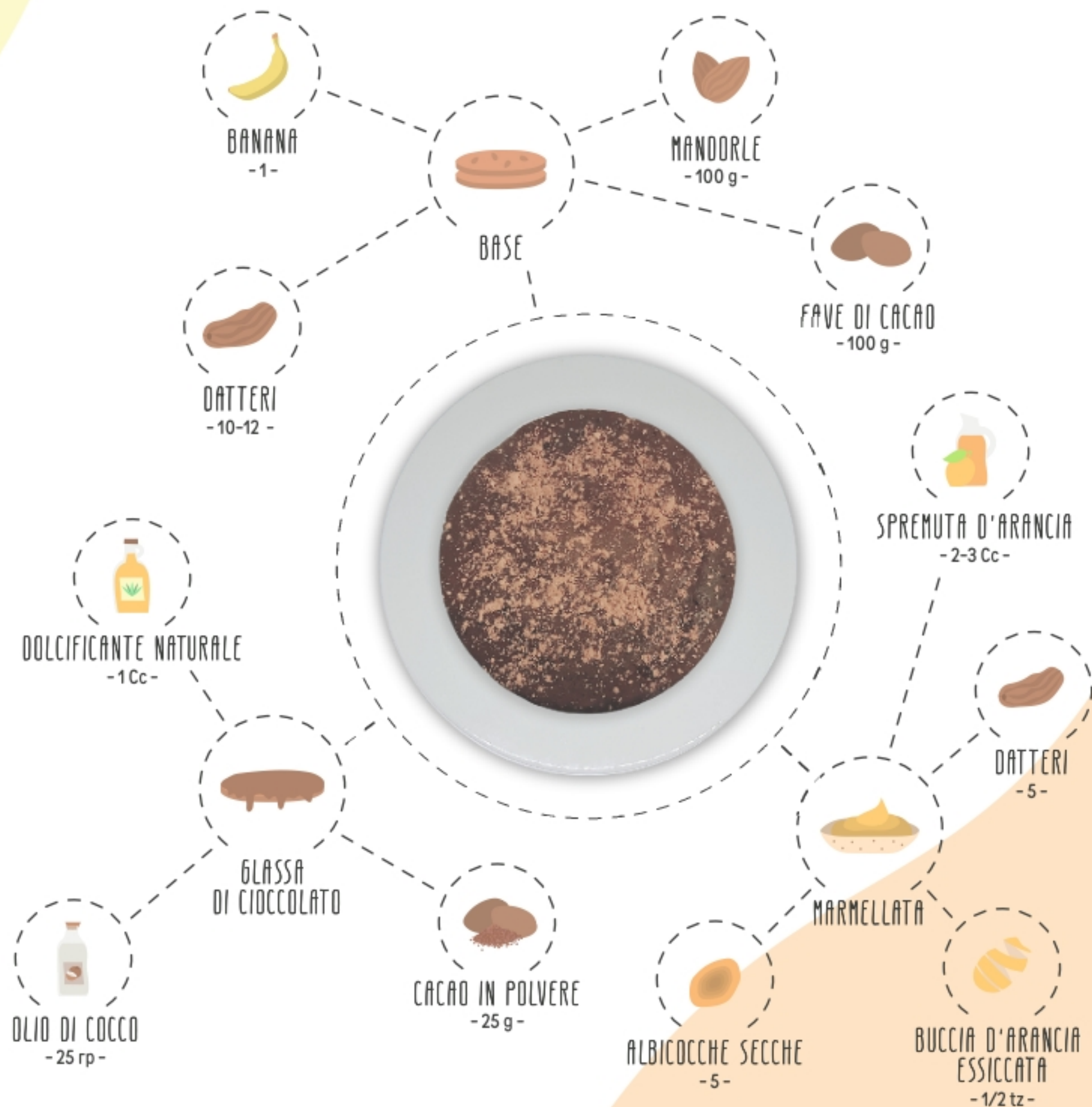
Mescolate bene tutti gli ingredienti. Preparate i biscotti. Essiccate per 12-18 ore girandoli almeno una volta finché non saranno croccanti.



# TORTA SACHER



Frullate le fave di cacao e le mandorle fino ad ottenere una granella fine. Aggiungete la banana e i datteri, frullate fino ad ottenere una consistenza omogenea. Prendete una teglia di circa 20 cm, rivestitela di pellicola o di carta forno, stendete una metà di composto. Per la marmellata frullate insieme tutti gli ingredienti (se è troppo solida, aggiungete più succo). Mettetela sul primo strato. Ricoprite infine con un'altra metà della base. Per la glassa di cioccolato mettete a sciogliere il burro di cacao a bagnomaria. Aggiungete gli altri ingredienti. Ricoprite l'intera superficie della torta con la glassa e riponete in frigorifero.



# BARRETTE ENERGETICHE



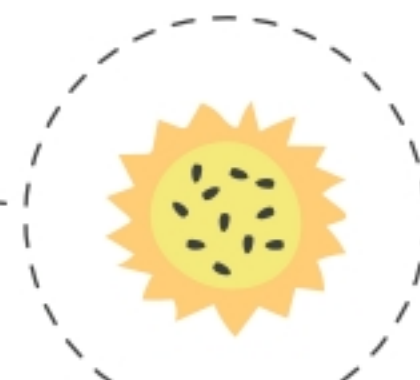
Frullate insieme tutti gli ingredienti, preparate le barrette e mettete in essiccatore per 1-2 ore..



DOLCIFICANTE NATURALE  
-qb-



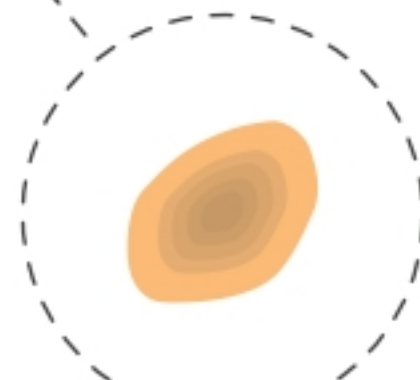
SESAMO  
-1/2 tz-



SEMI DI GIRASOLE  
-1tz-



PRUGNE SECCHHE  
-1/2 tz-



ALBICOCCHHE SECCHHE  
-1/2 tz-

COSTRUTTORI





DAIKON



ZUCCA



ZUCCHINA



CAROTA



CETRIOLO

## COSTRUTTORE DI SPAGHETTI

Per rendere i vostri piatti vegetali più sfiziosi e versatili potete preparare gli spaghetti di verdure usando lo spiralizzatore. Il coltellino sbuccia mela si adatta bene a formare delle tagliatelle. Per le fettuccine crudiste usate lo sbucciaverdure. Scegliete qualsiasi verdura e salsa. Inventate!



MARINARA



GUACAMOLE



CHUTNEY DI COCCO



MARINATURA ALLA MENTA



CHUTNEY DI MELA



CREMA DI CRAUTI



PESTO AI SEMI DI ZUCCA



SALSA DI NOCI E SALVIA



CHUTNEY DI MANGO



MAIONESE



PESTO



"FORMAGGIO" AFFUMICATO

# TEMPO PER CREARE

Non sapete da dove cominciare? Vi aiutiamo! Potete osservare questi esempi dei piatti preparati con il costruttore di spaghetti!



ZUCCHINE+CAROTE+ERBE E SPEZIE



ZUCCHINE+CAPPERI  
+OLIVE+POMODORI+OLIO EVO



ASPARAGI+PESTO

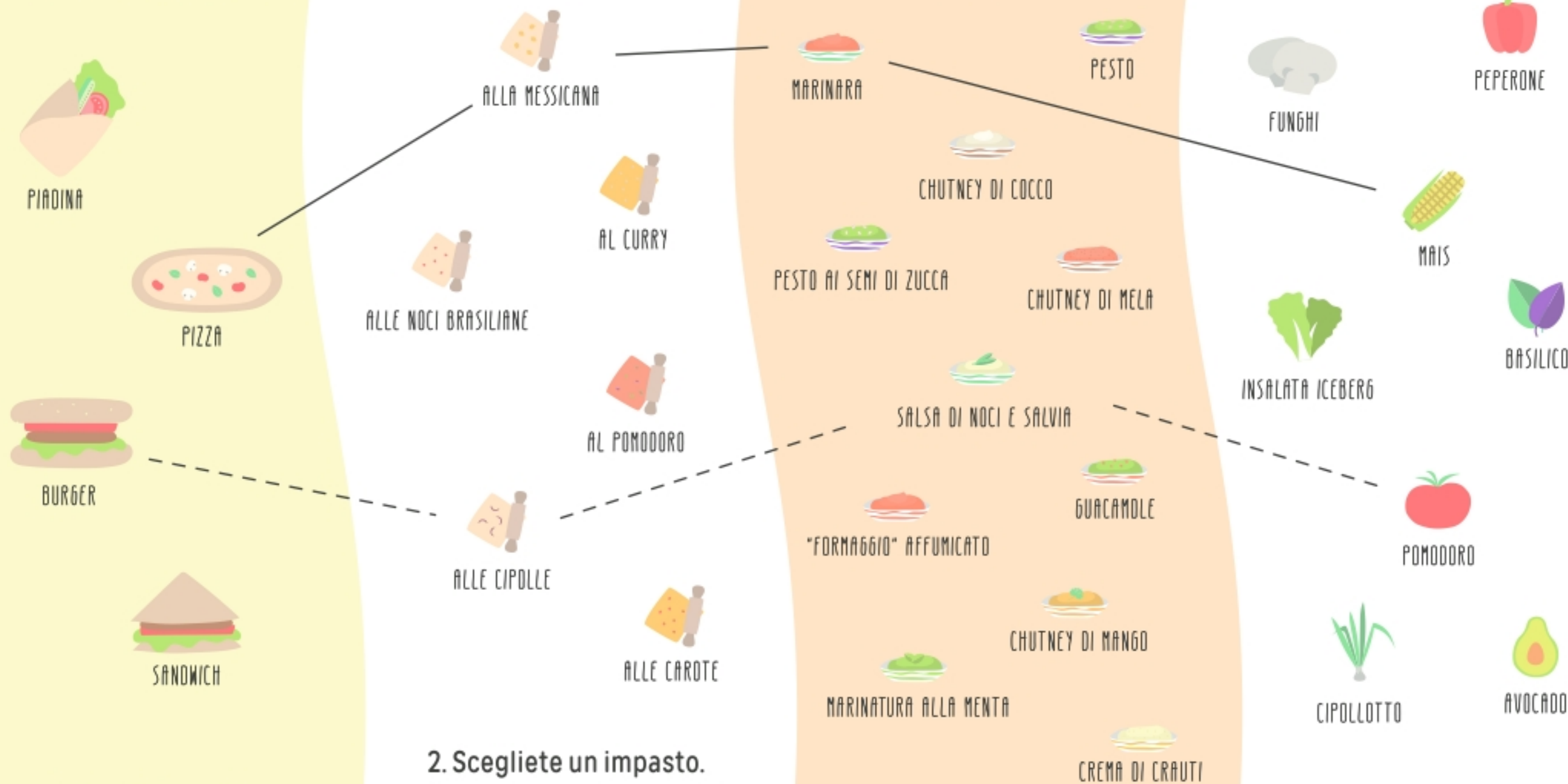


BARBABIETOLA+OLIO EVO+AVOCADO



ZUCCHINE+MAIONESE+VERDURE

# COSTRUTTORE DI PIATTI UNICI



# TEMPO PER CREARE

Potete osservare questi esempi dei piatti preparati con il costruttore di piatti unici!



IMPASTO ALLE CAROTE+MAIONESE  
+VERDURA E INSALATA MISTA



IMPASTO AL POMODORO+MARINARA+POMODORO  
+CIPOLLA E INSALATA MISTA



IMPASTO ALLA MESSICANA+GUACAMOLE  
+VERDURA E INSALATA MISTA



IMPASTO ALLE CAROTE+MAIONESE  
+VERDURA E INSALATA MISTA



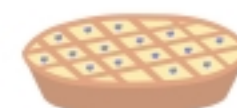
IMPASTO ALLE CIPOLLE+CREMA DI CRAUTI  
+POMODORO+RUCOLA



TORTA



MUFFIN



TARTE



## CROSTATINA



## PANCAKES



## AL CARAMELLO

AGLI AGRUMI



GIANDUIA



## MOUSSE AL CIOCCOLATO

## GELATO ALLA MENTA



## GELATO ALLA MENTA

# COSTRUTTORE DI DESSERT

**Inventate! Qualsiasi forma, base e crema.  
Potete provare due creme o due basi  
differenti! Tutto a vostra scelta!**



AL COCCO



## HALVA

ALLE MANDORLE



## ALLE NOCI DI MACADAMIA



## ALLE NOCI



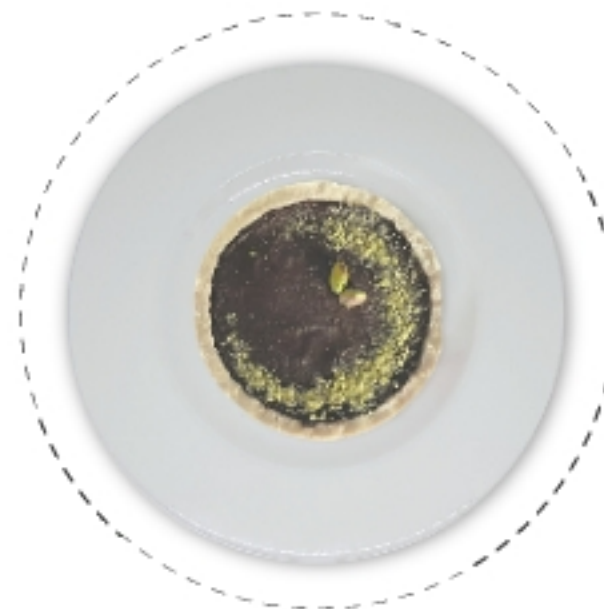
## ALLE NOCCIOLE

# TEMPO PER CREARE

Usate la vostra fantasia!



IMPASTO ALLE MANDORLE  
+CREMA AL CARAMELLO+MELA



IMPASTO ALLE NOCCIOLE  
+GIANDUIA+PISTACCHI



IMPASTO ALLE NOCI  
+CREMA AGLI AGRUMI+PISTACCHI



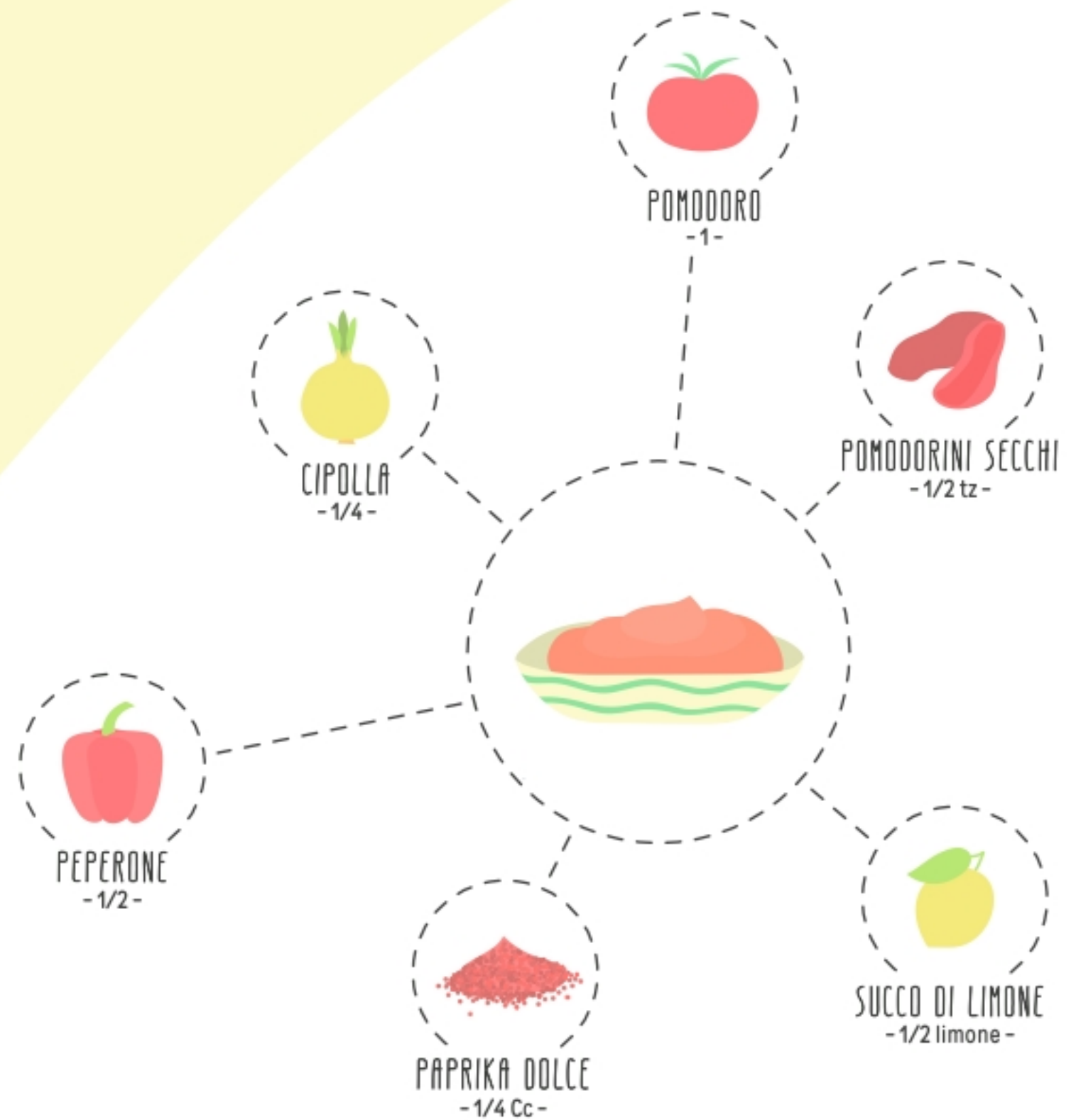
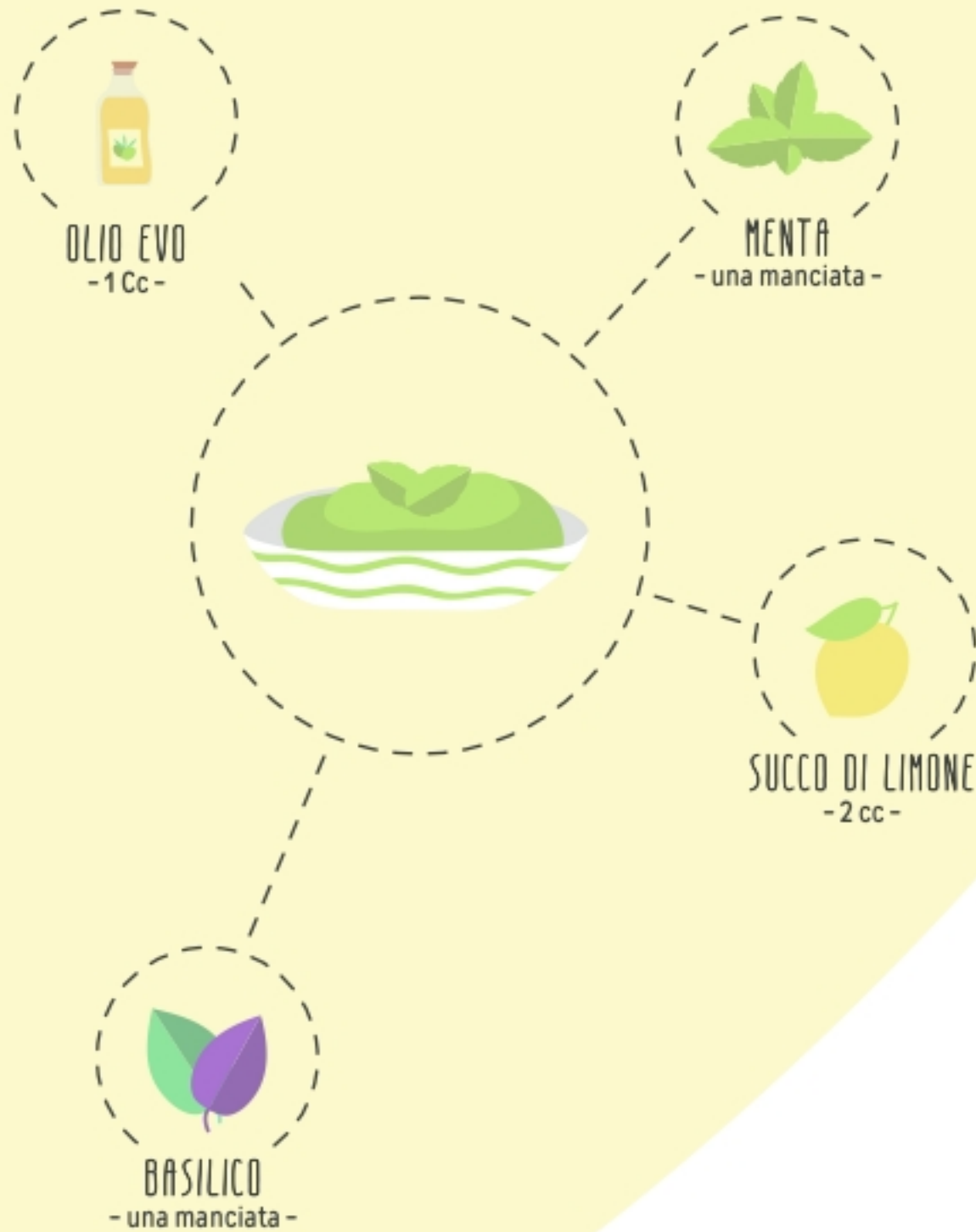
ALLE NOCI+MOUSSE AL CIOCCOLATO  
+BANANA



IMPASTO ALLE NOCI DI MACADAMIA+MOUSSE AL CIOCCOLATO  
+BANANA

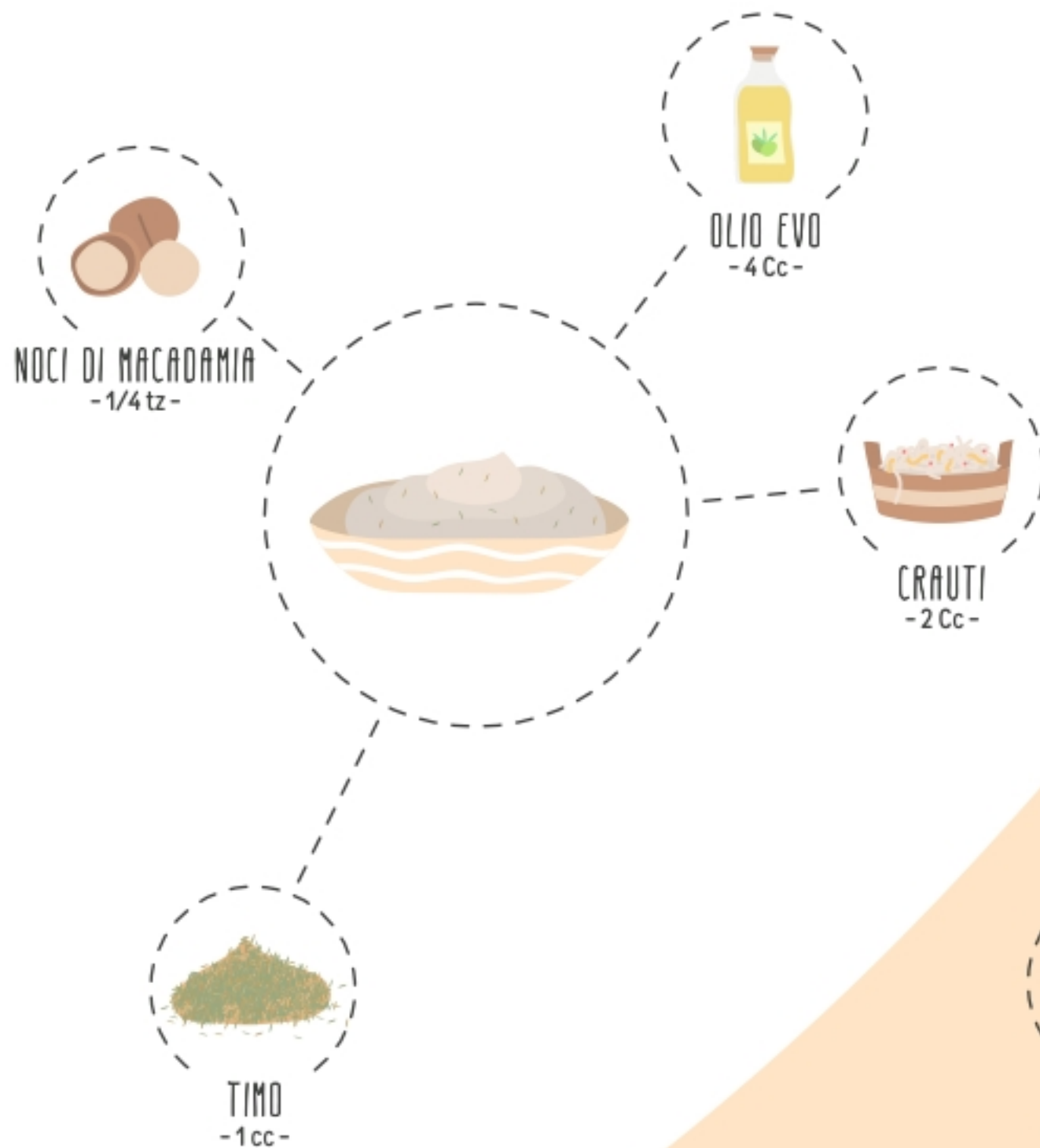


# MARINATURA ALLA MENTA

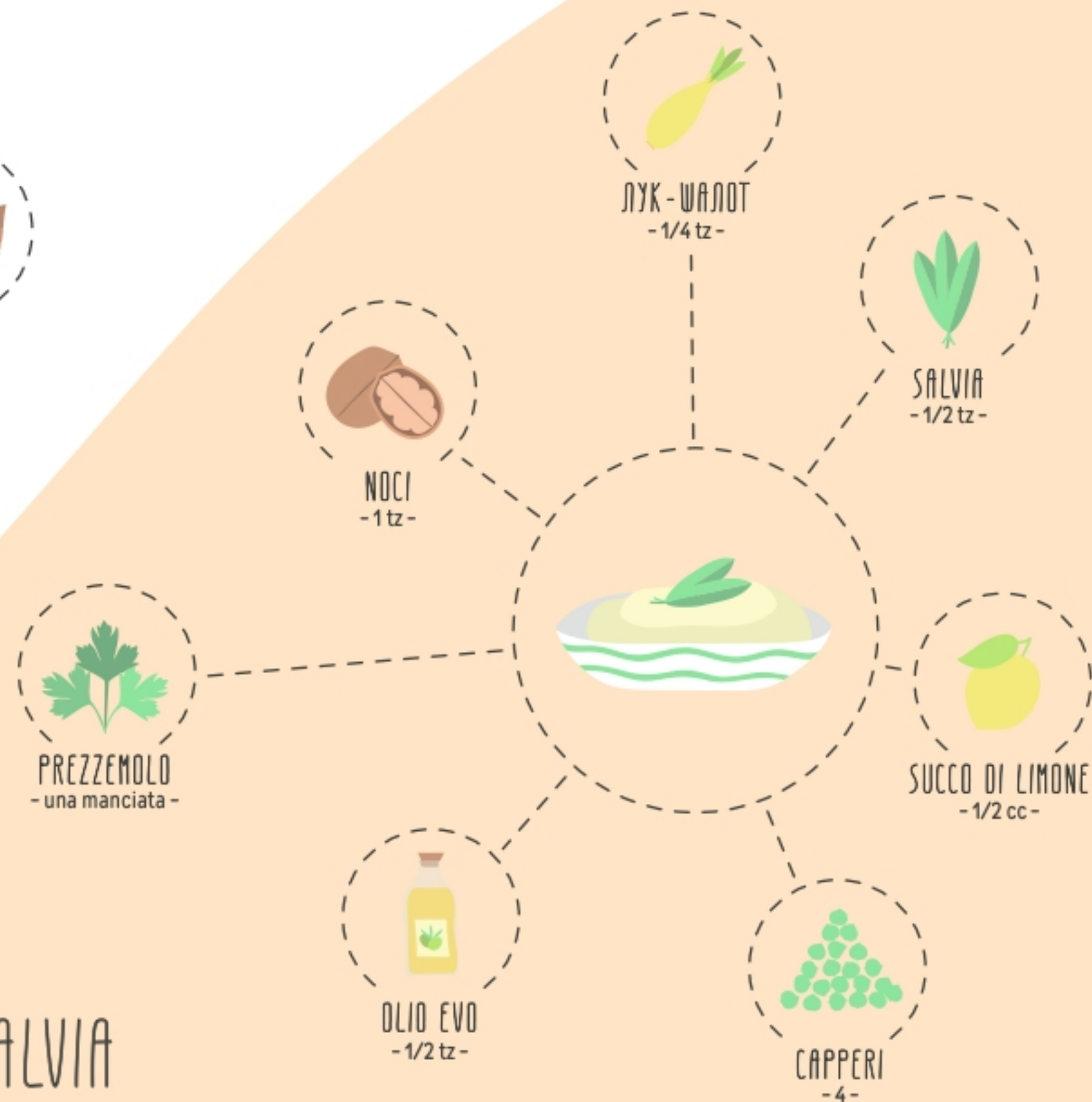


SALSA MARINARA 

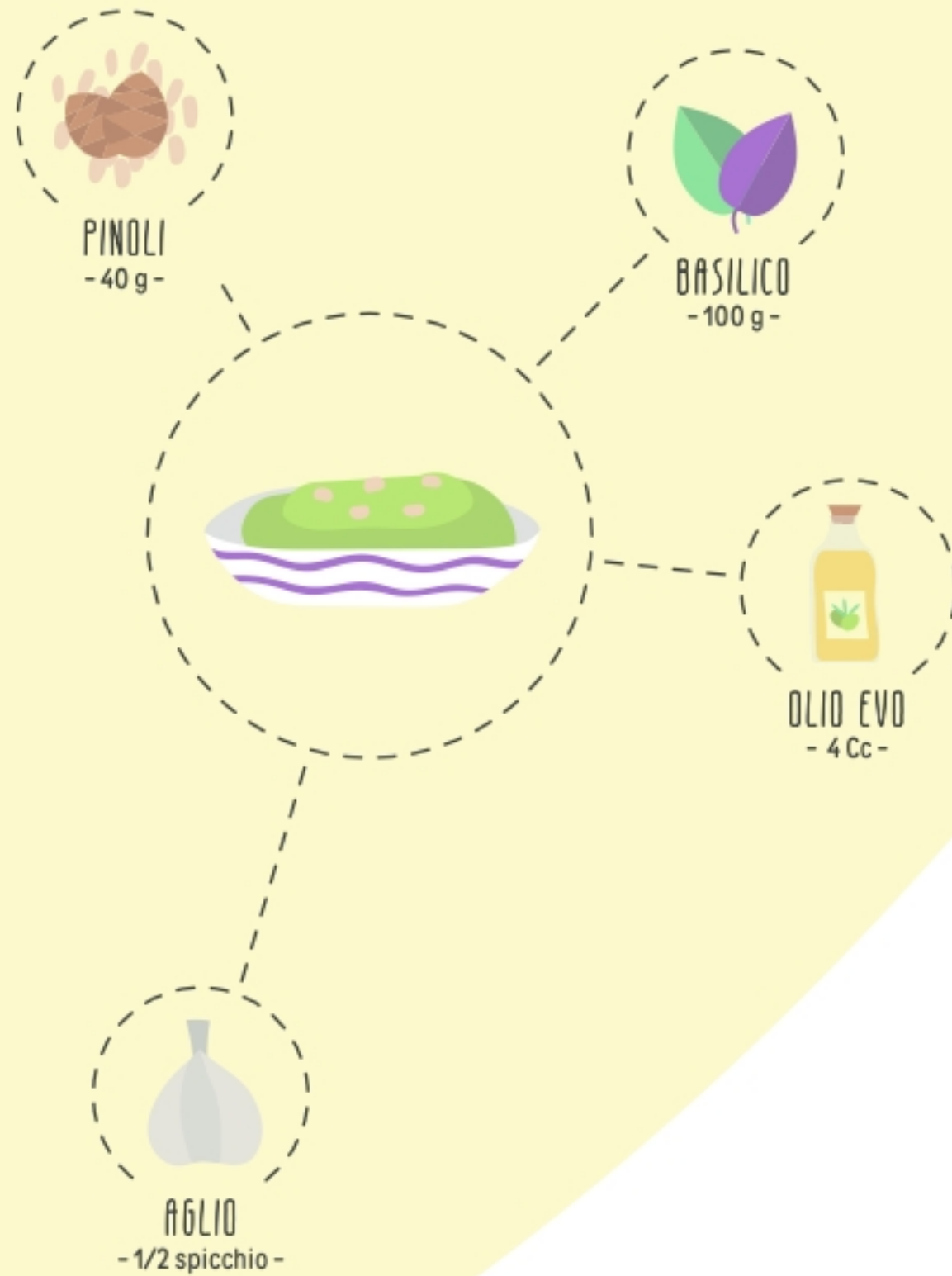
## CREMA DI CRAUTI



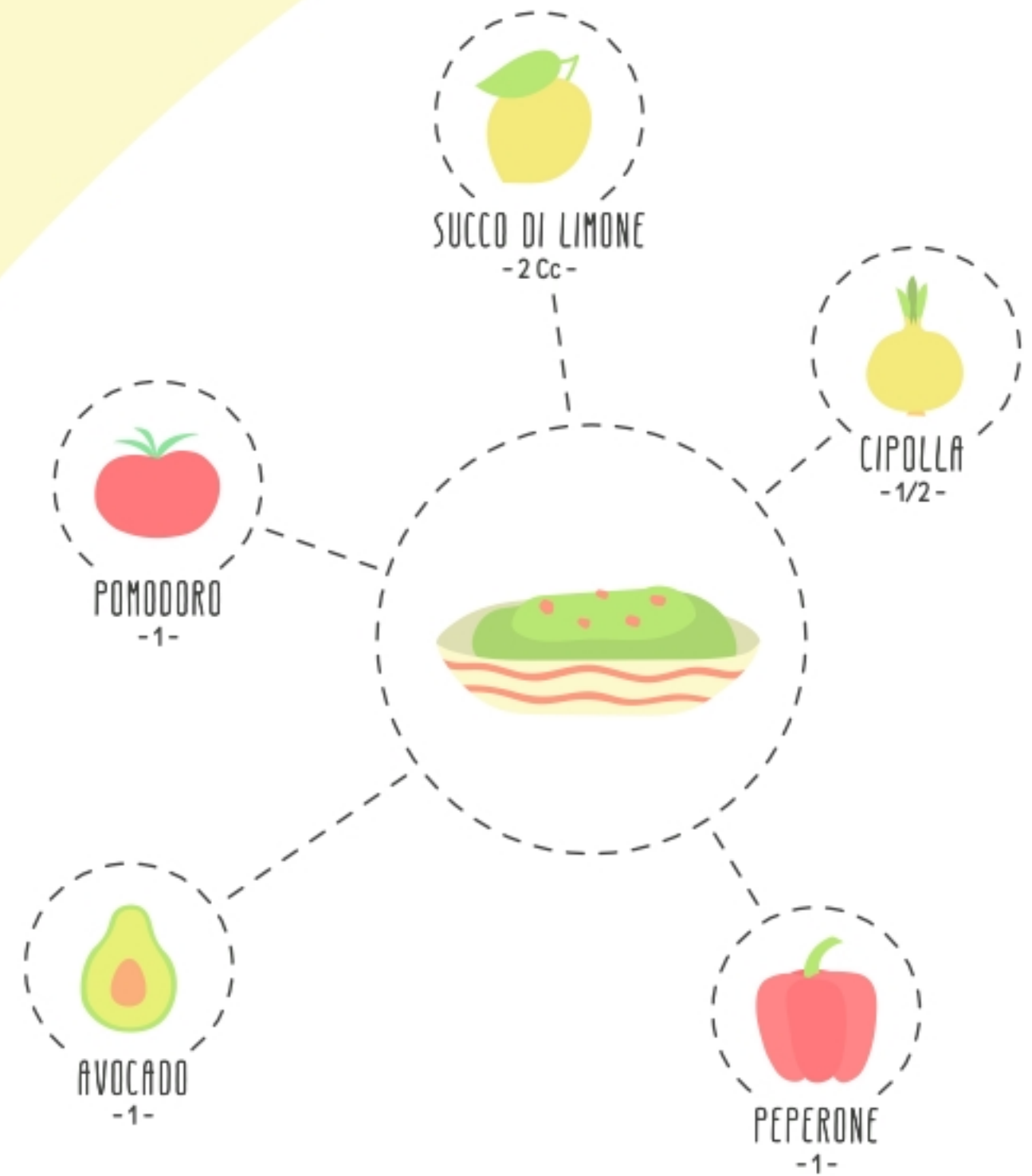
## SALSA DI NOCI E SALVIA



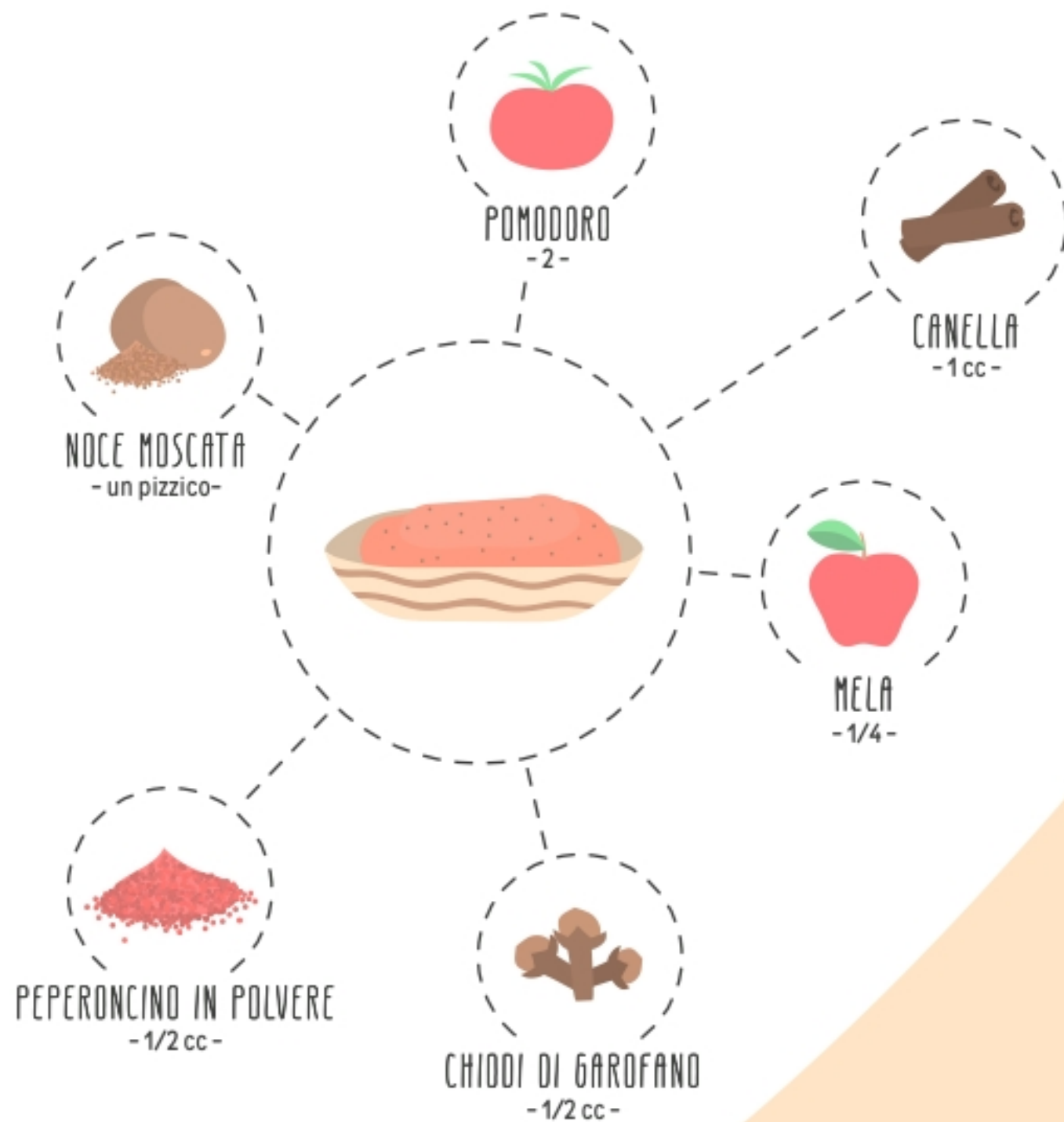
# PESTO



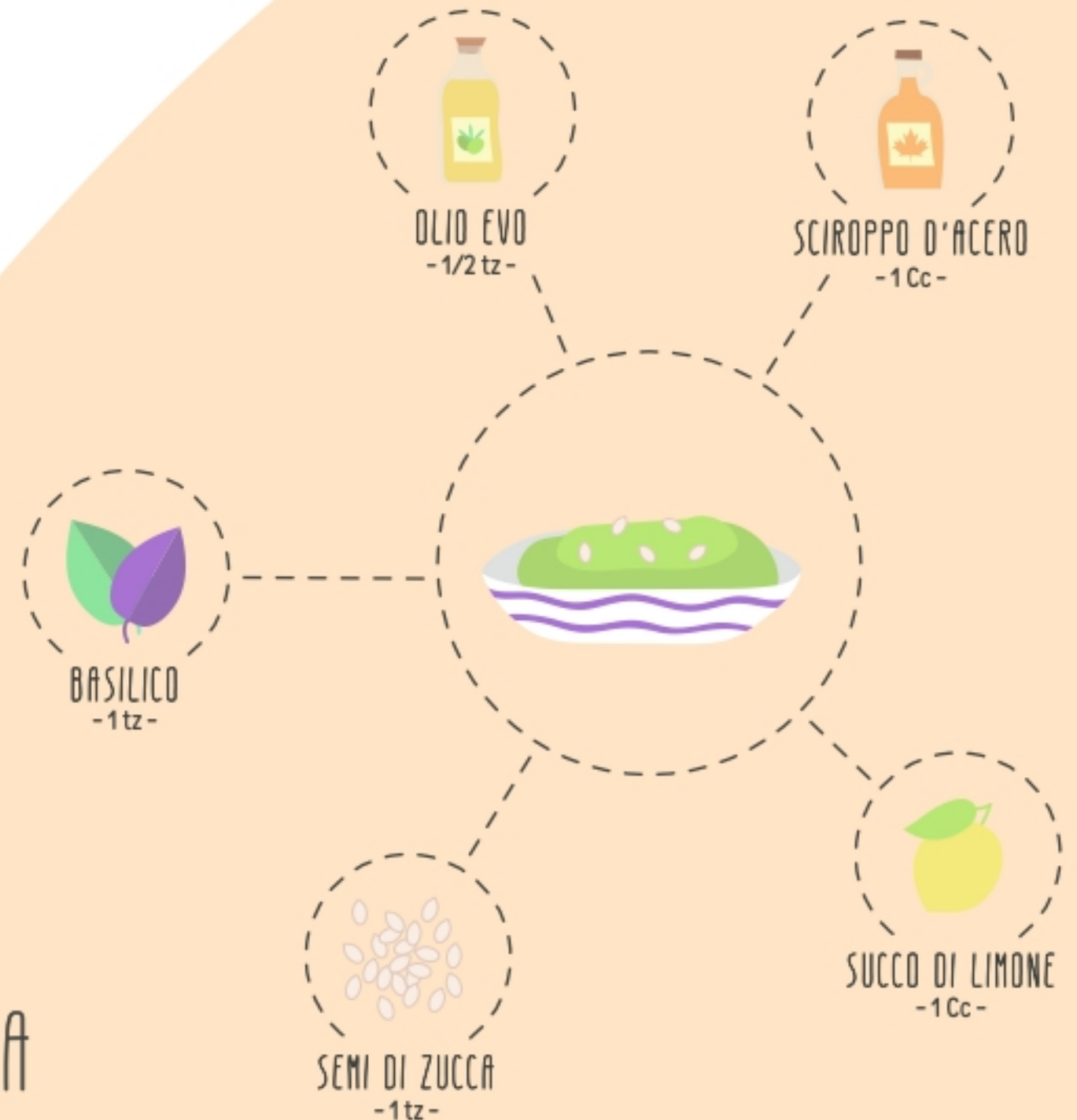
# GUACAMOLE



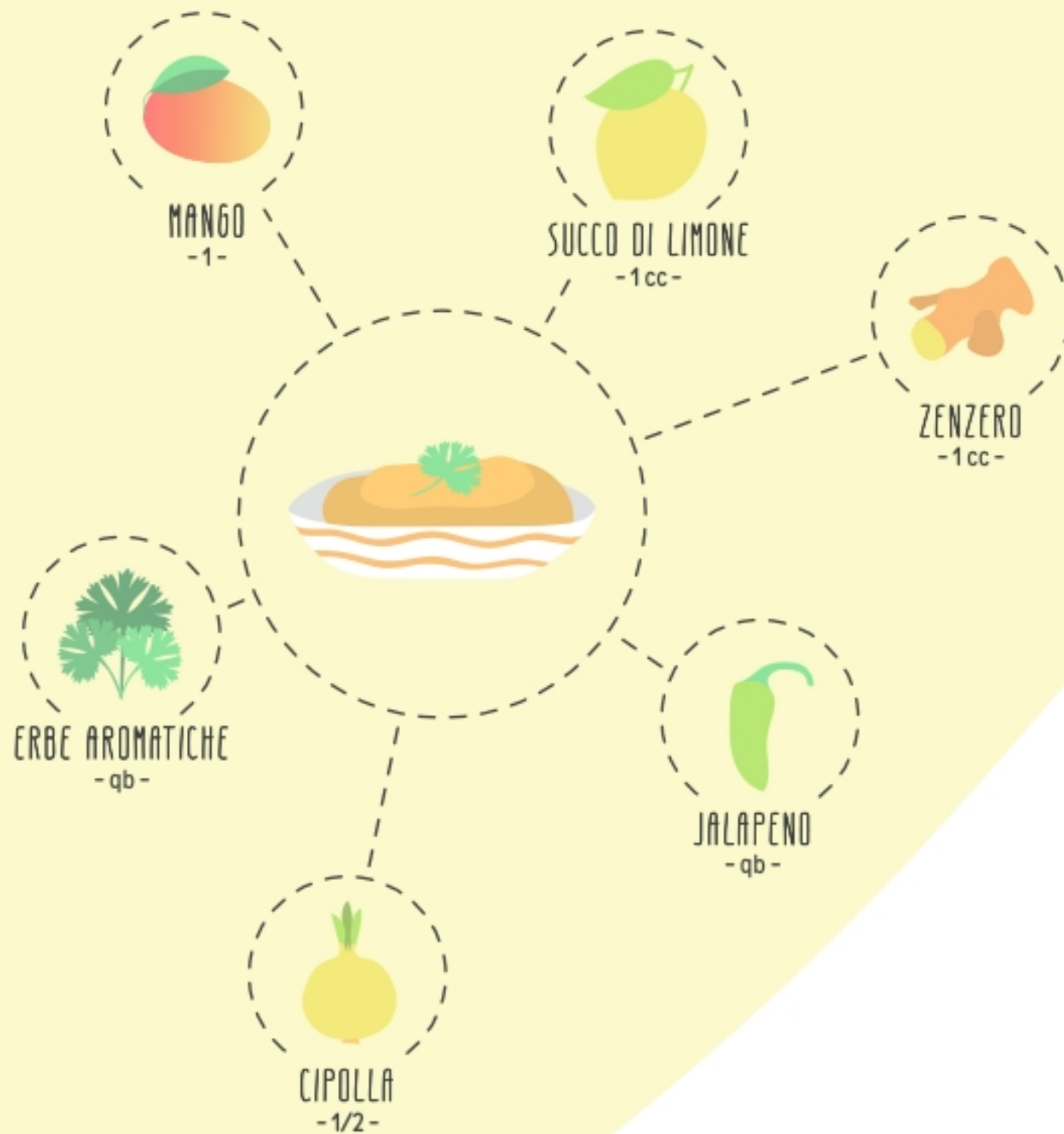
## CHUTNEY DI MELA



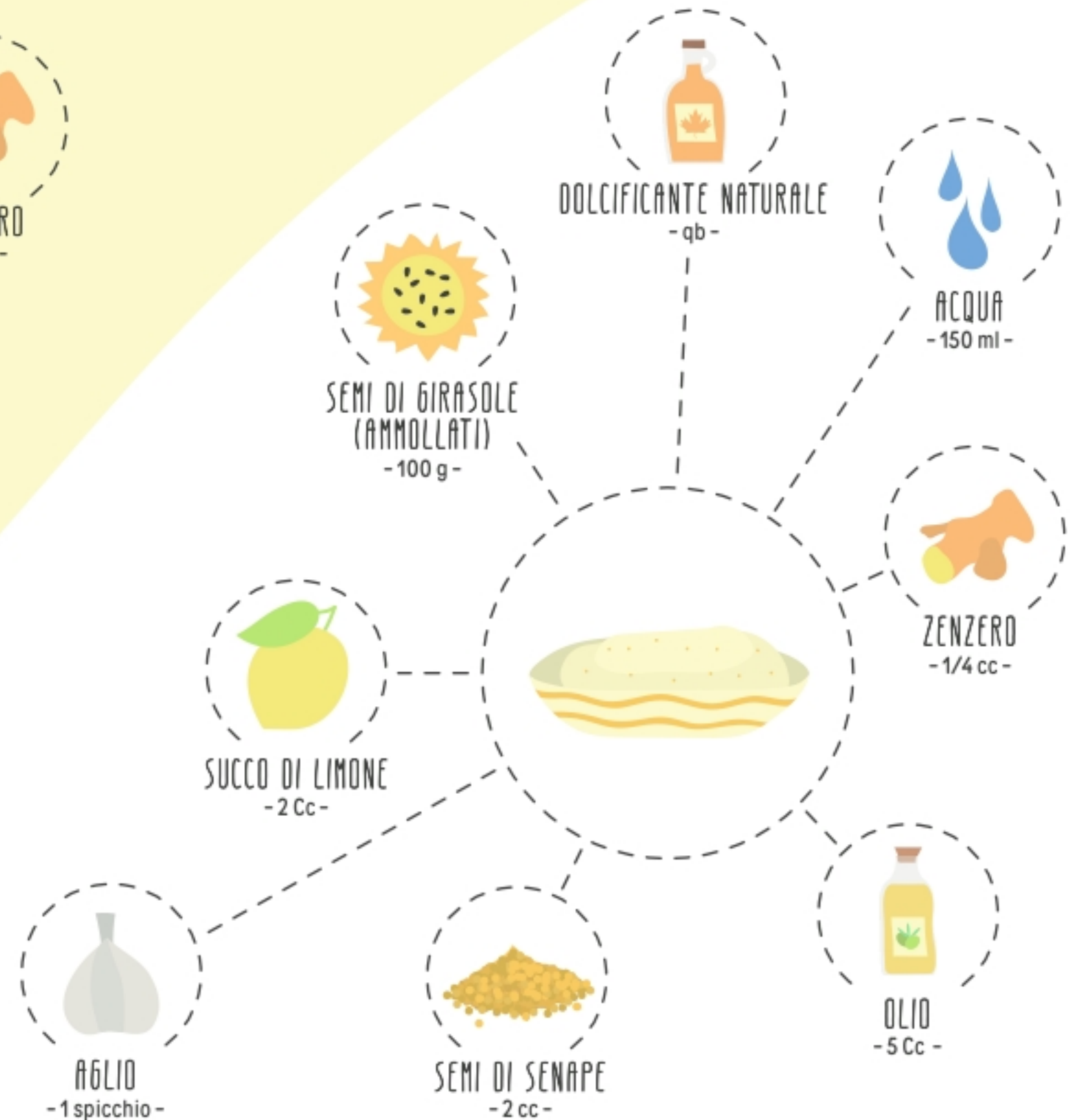
## PESTO AI SEMI DI ZUCCA



# CHUTNEY DI MANGO



## MAIONESE



# "FORMAGGIO" AFFUMICATO



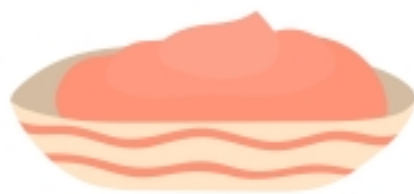
SUCCO DI LIMONE  
-1Cc-



PAPRIKA DOLCE  
-qb-



SEMI DI GIRASOLE  
(AMMOLLATI)  
-100 g-



DOLCIFICANTE NATURALE  
-qb-



PEPE  
-qb-



ACQUA  
-1tz-



PEPERONCINO  
-qb-



NOCE DI COCCO  
-1/2-



ZUCCHERO DI COCCO  
-1Cc-



AGLIO  
-1 spicchio-



CURCUMA  
-1/4 cc-



SUCCO DI LIMONE  
-1Cc-

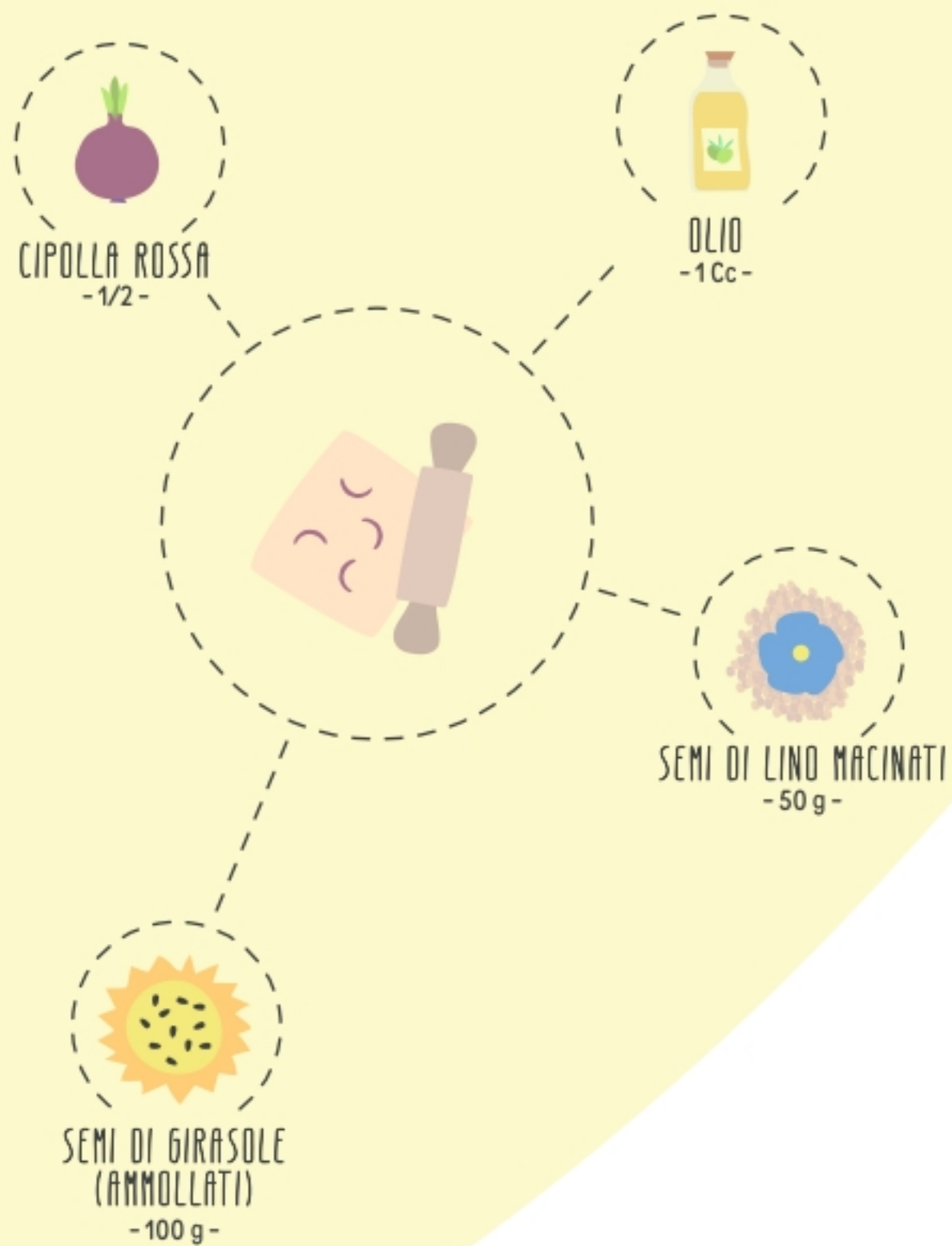


ZENZERO IN POLVERE  
-1Cc-

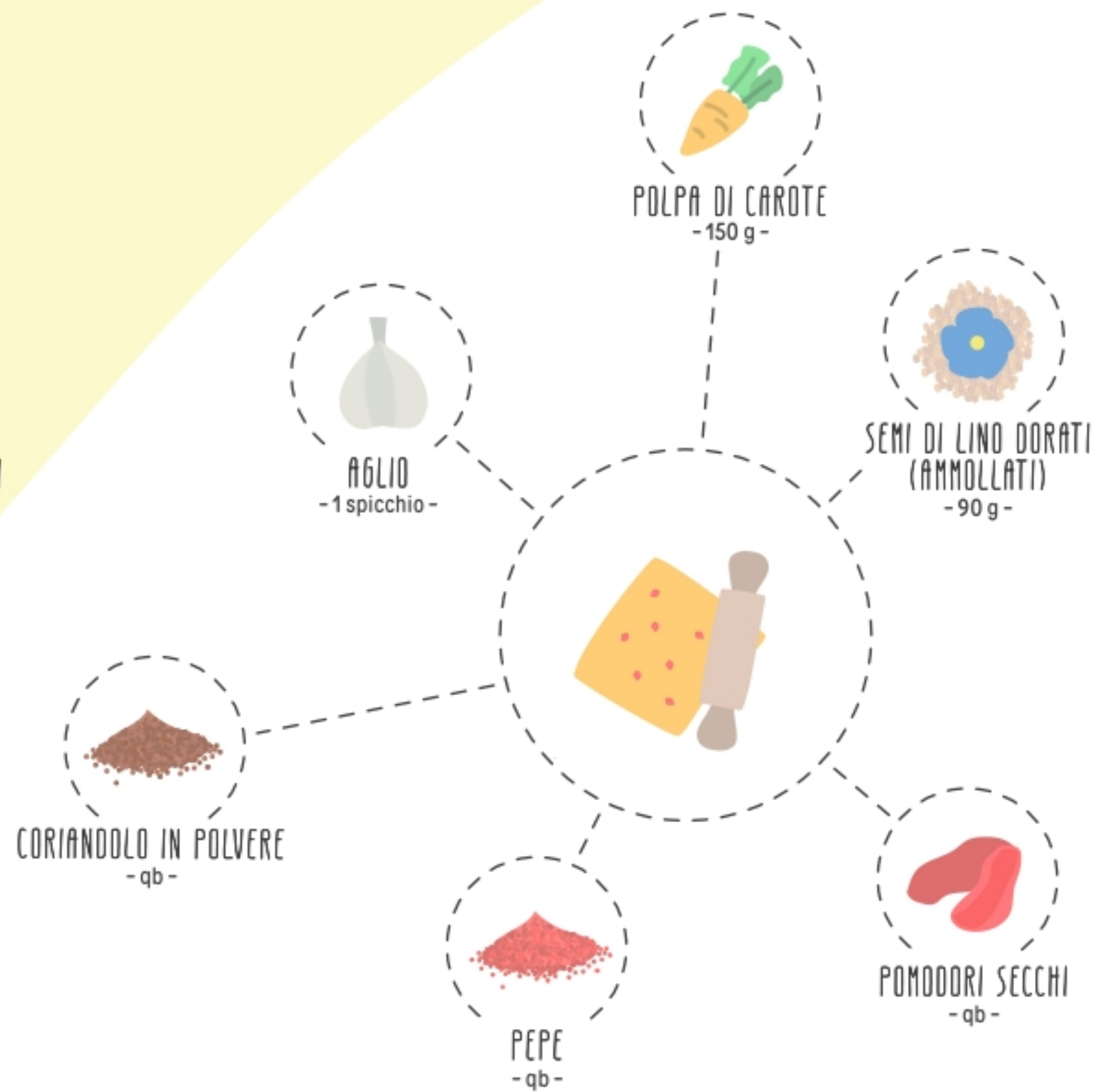
# CHUTNEY DI COCCO

IMPASTI  SALATI

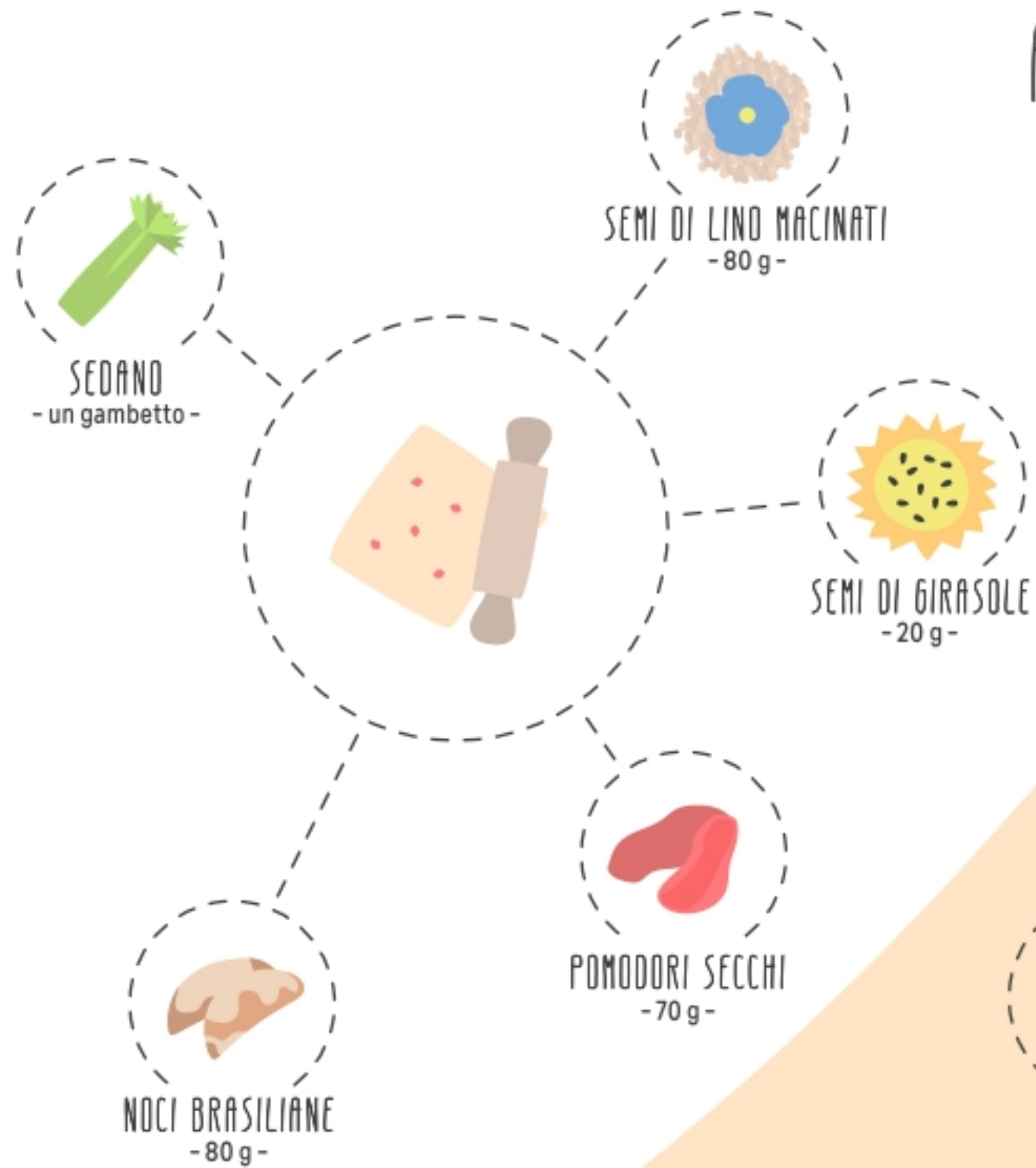
# ALLE CIPOLLE



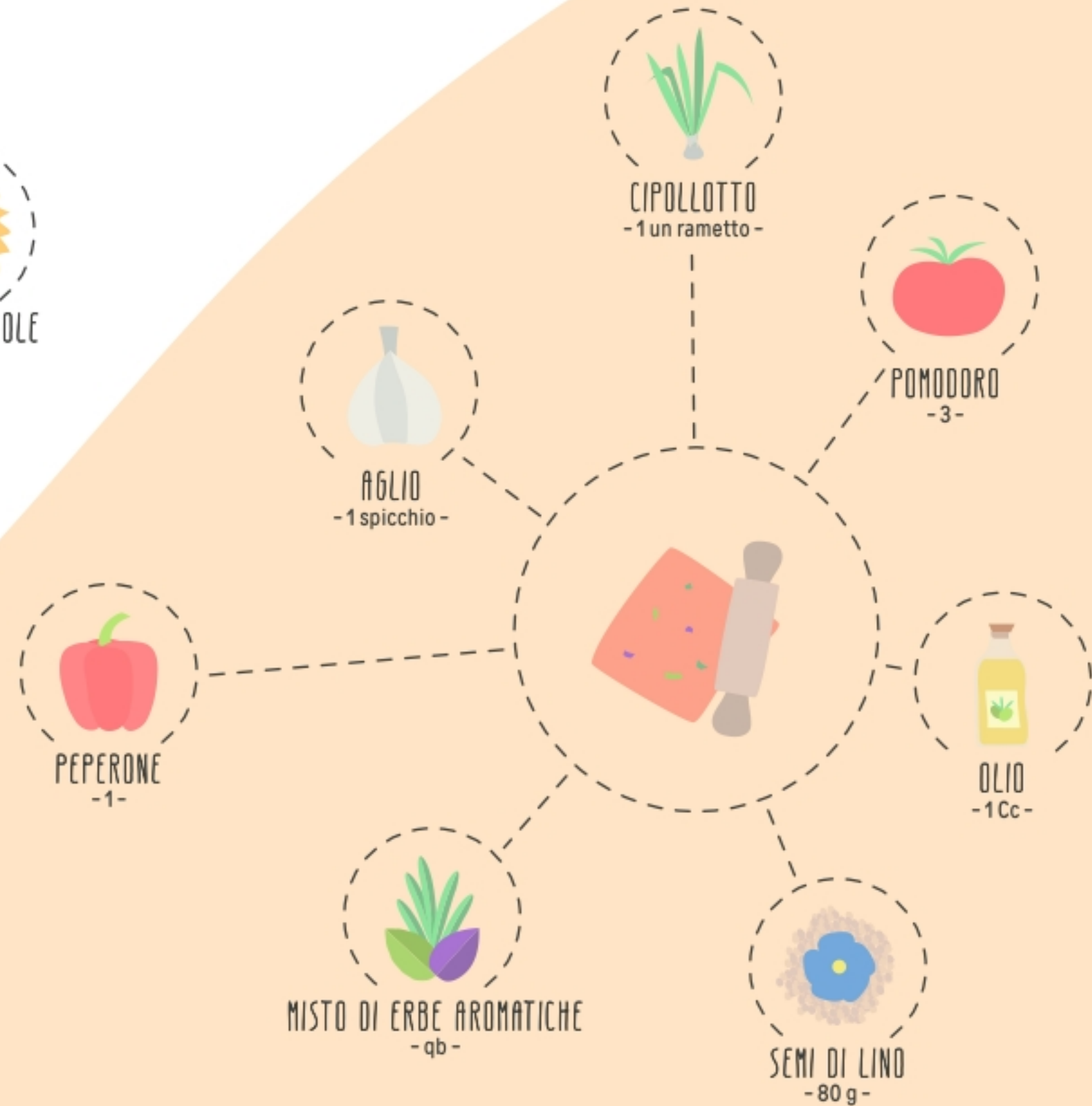
# ALLE CAROTE



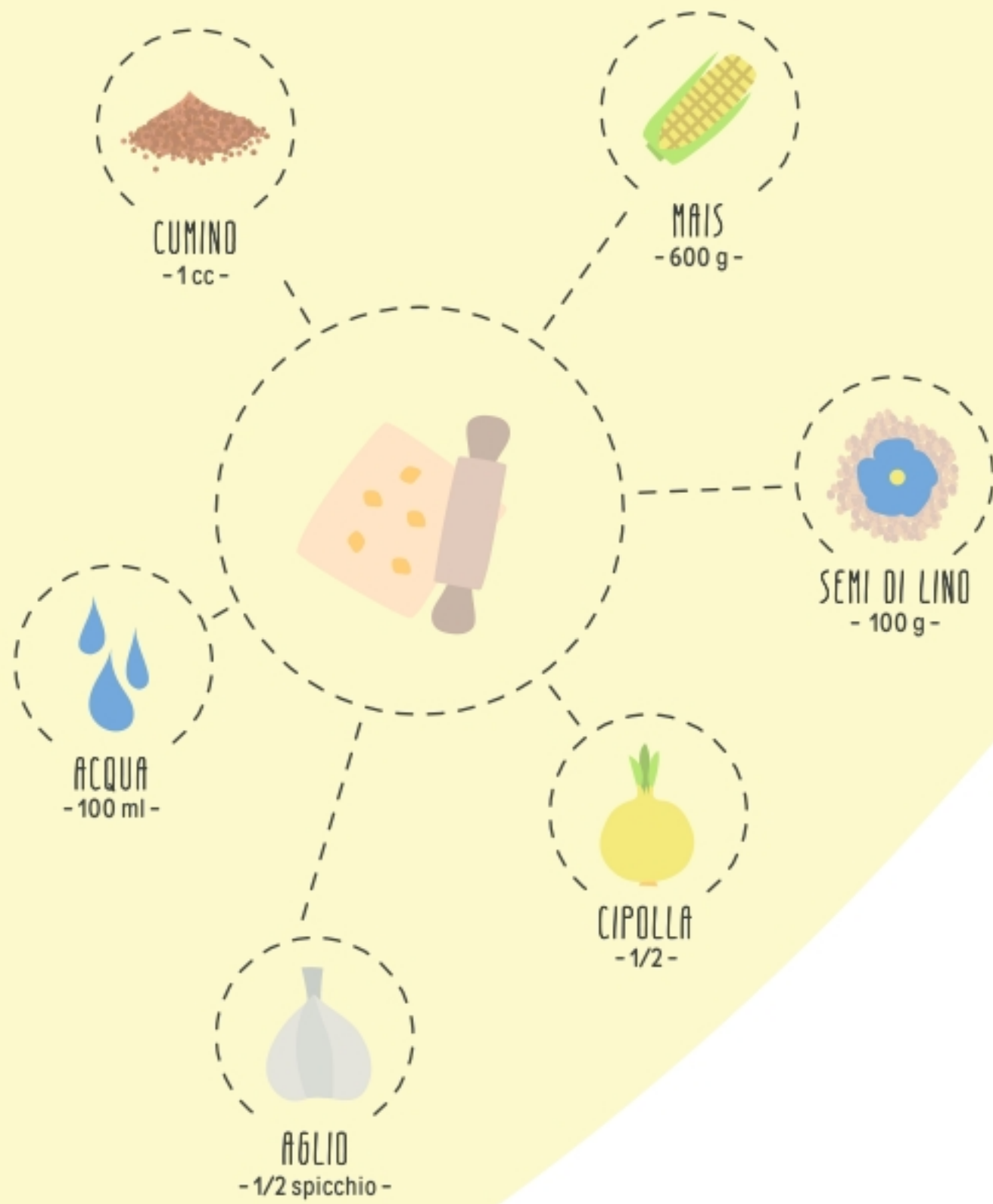
# ALLE NOCI BRASILIANE



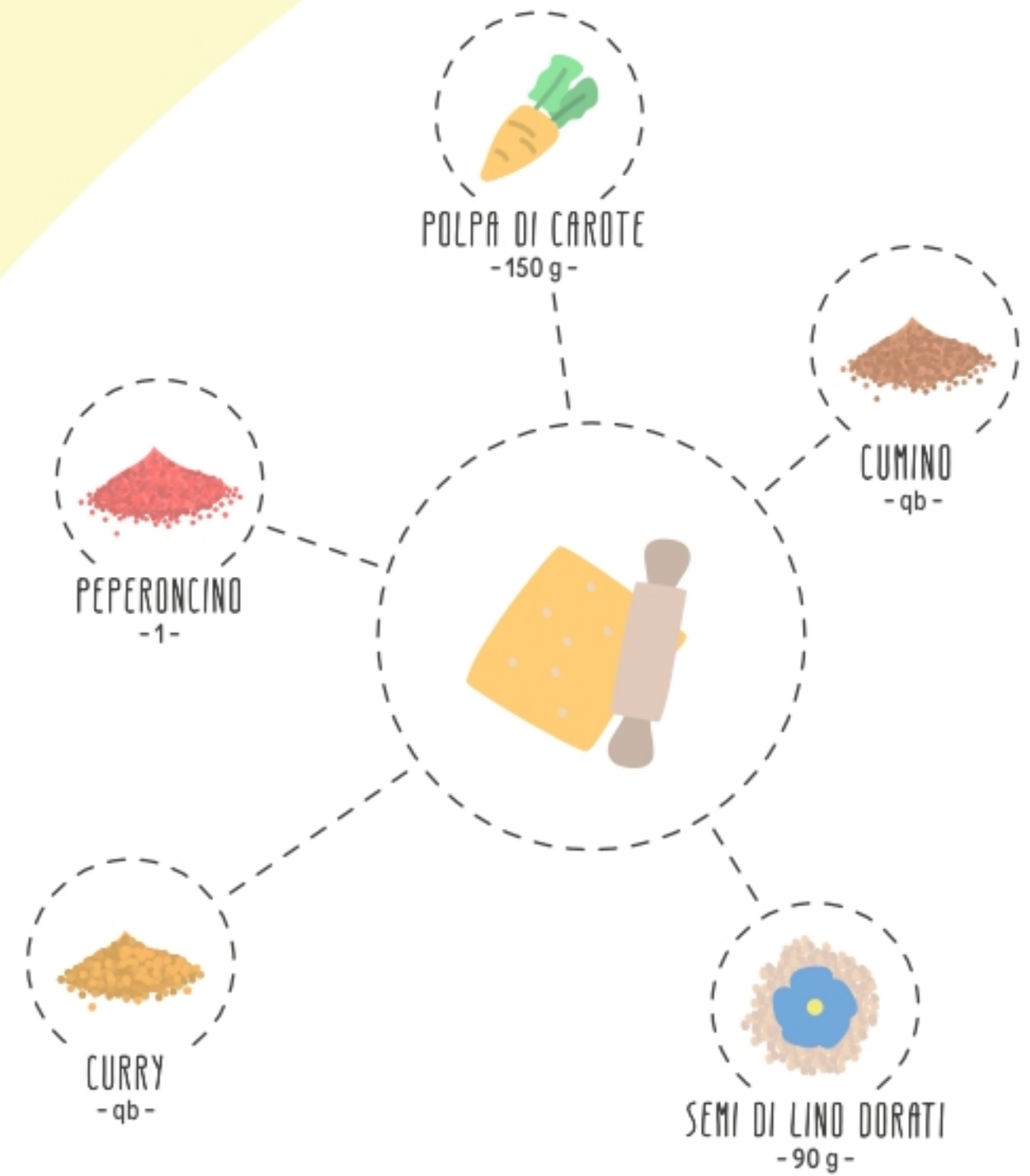
# AL POMODORO



# ALLA MESSICANA



## AL CURRY



IMPASTI DOLCI



# AL COCCO



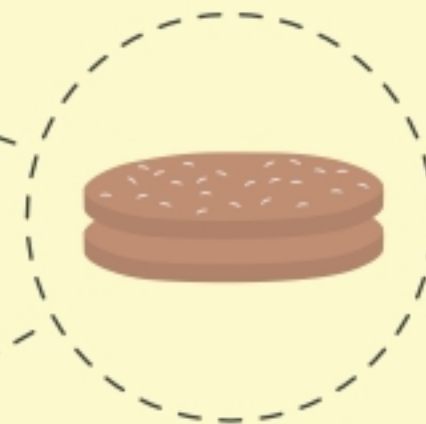
Schiacciate con cucchiaino i datteri e aggiungete il cocco grattugiato e l'olio di cocco. Prendete una teglia, rivestitela di pellicola o di carta forno, stendete il composto e mettete in frigorifero. Iniziate a preparare la crema.



DATTERI  
-3-5-



COCCO GRATTUGIATO  
-1 tz-



OLIO DI COCCO  
-3 Cc-

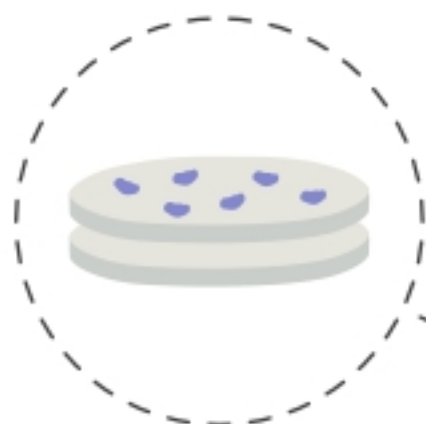
# HALVA



Ammollate i semi di girasole e uvetta per 1-2 ore. Frullate insieme tutti gli ingredienti, aggiungendo l'olio all'ultimo. Stendete l'impasto in una teglia. Mettete in frigorifero e iniziate a preparare la crema.



OLIO  
-2 Cc-



SEMI DI GIRASOLE  
-50 g-

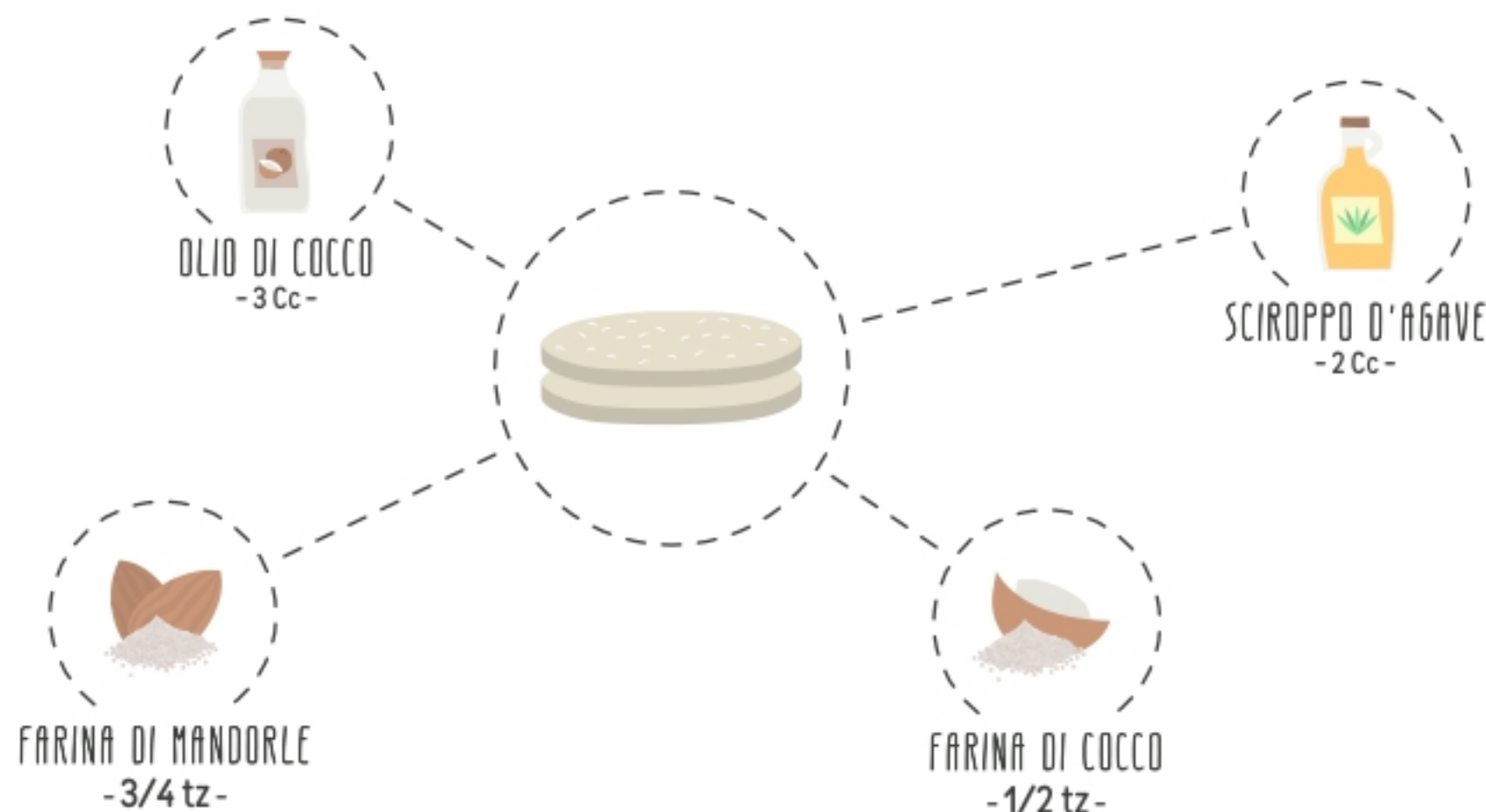


UVETTA  
-50 g-

## ALLE MANDORLE



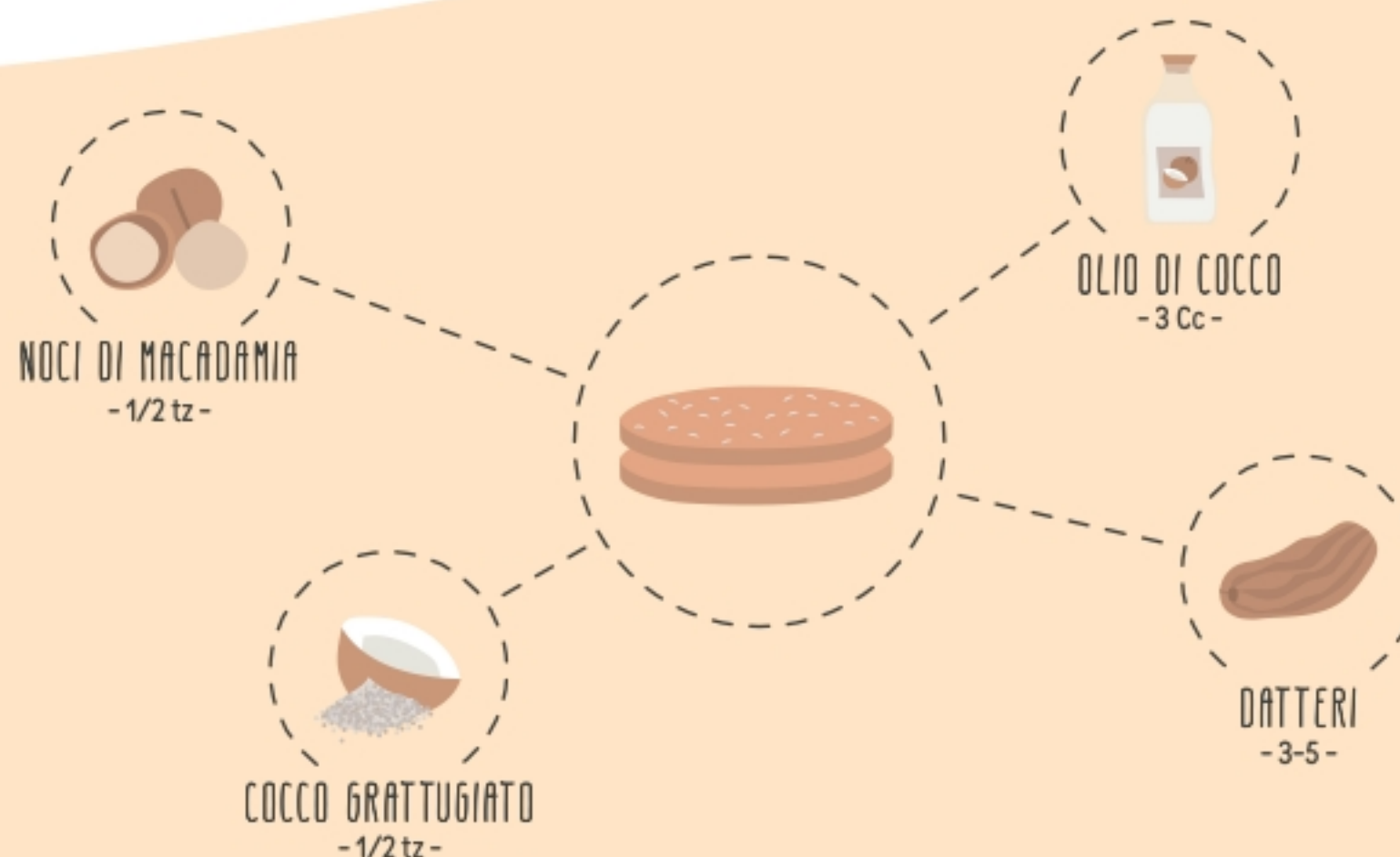
Frullate insieme tutti gli ingredienti, aggiungendo l'olio di cocco all'ultimo. Stendete l'impasto in una teglia. Mettete in frigorifero e iniziate a preparare la crema.



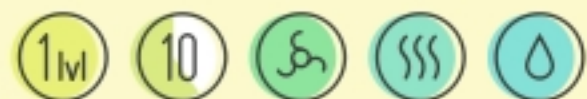
## ALLE NOCI DI MACADAMIA



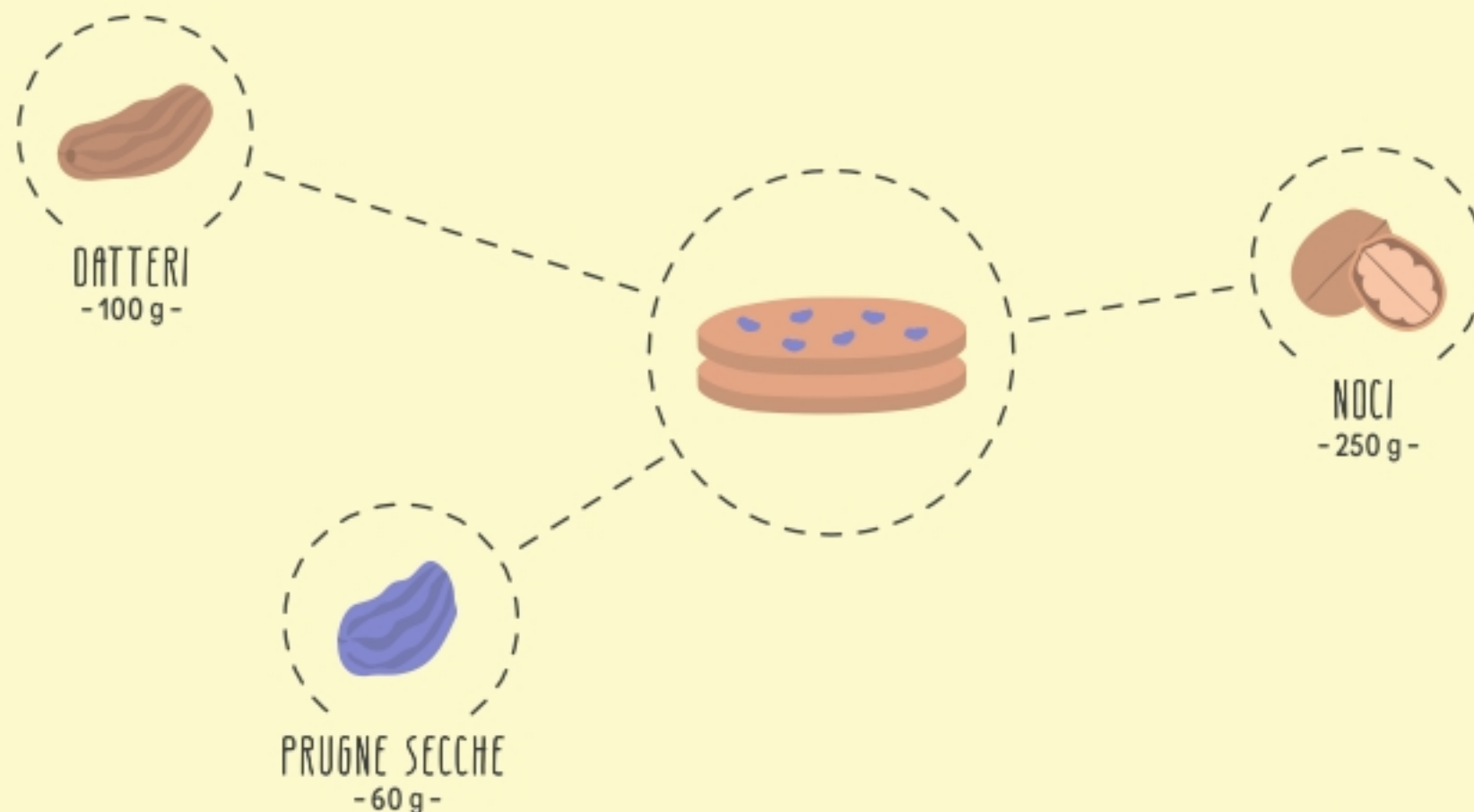
Frullate insieme i datteri e le noci di macadamia (ammollate e asciugatele prima), aggiungete il cocco grattugiato e l'olio di cocco all'ultimo. Stendete l'impasto in una teglia. Mettete in frigorifero e iniziate a preparare la crema.



# ALLE NOCI



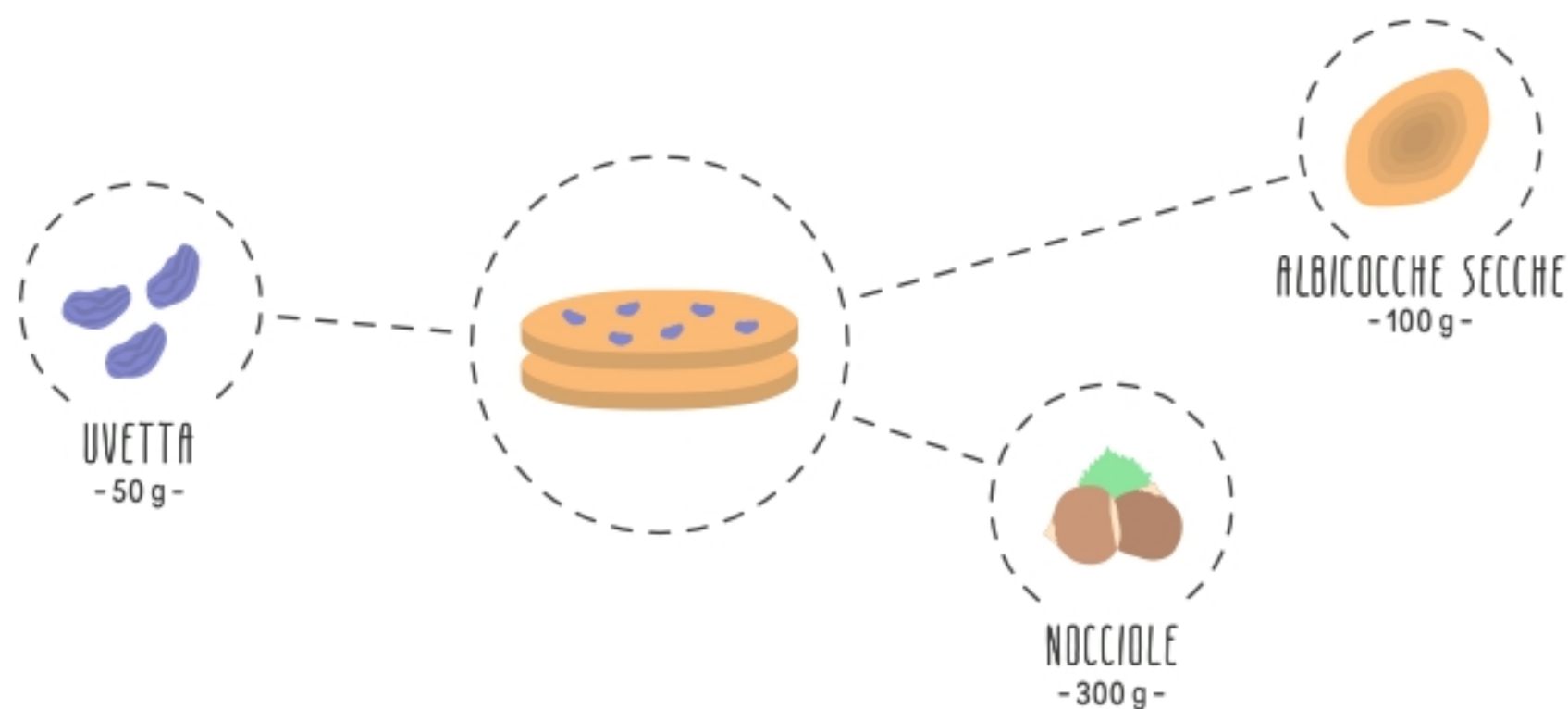
Ammollate le noci per 8-10 ore. Per avere un impasto più solido asciugatele in essiccatore. Ammollate le prugne secche per 1-2 ore. Frullate tutti gli ingredienti.



# ALLE NOCCIOLE



Ammollate le nocciole per 8-10 ore. Ammollate le uvette per 1-2 ore. Frullate tutti gli ingredienti.

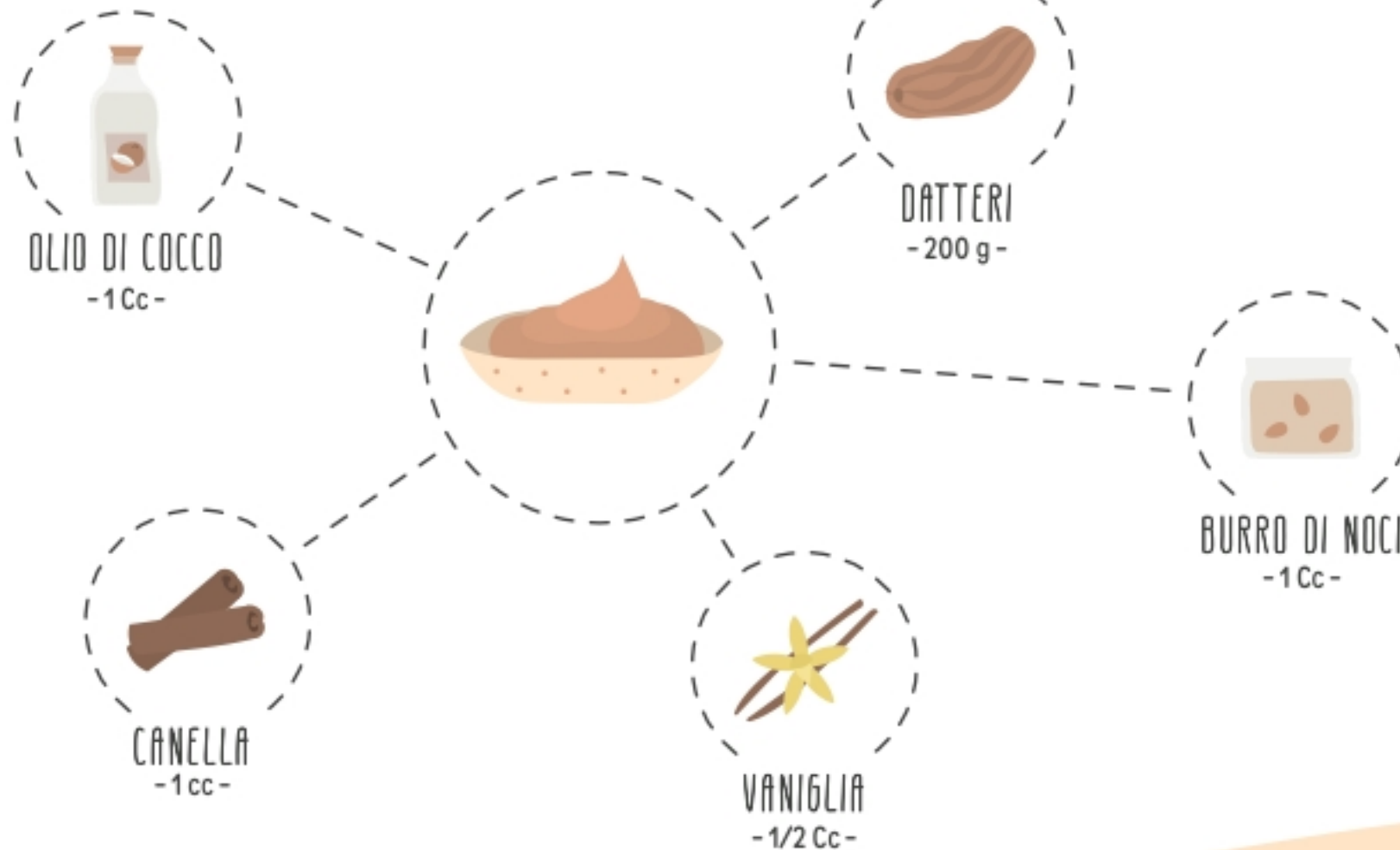


CREME  DOLCI

# AL CAMELLO



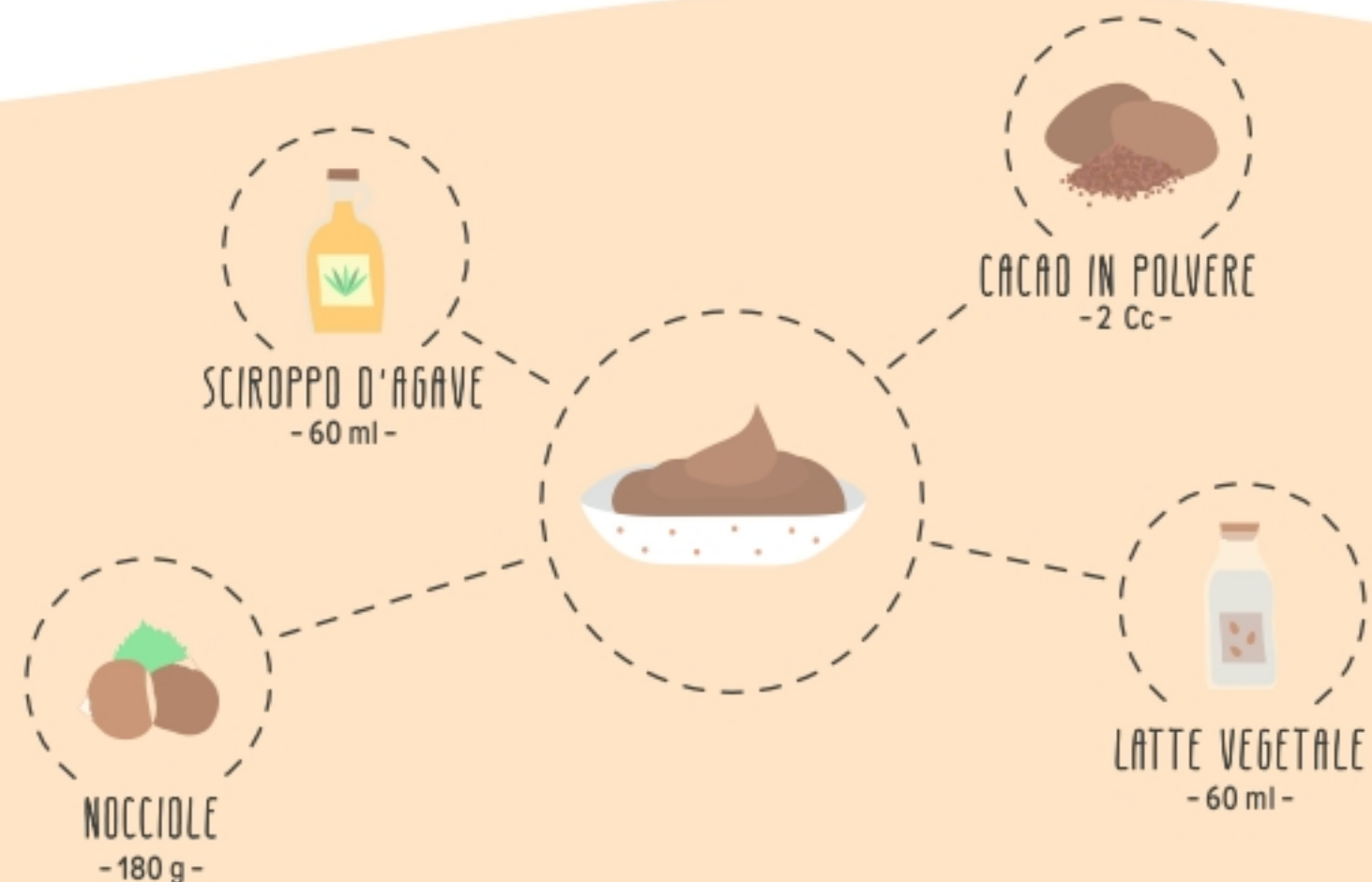
Frullate insieme tutti gli ingredienti.



# GIANDUIA



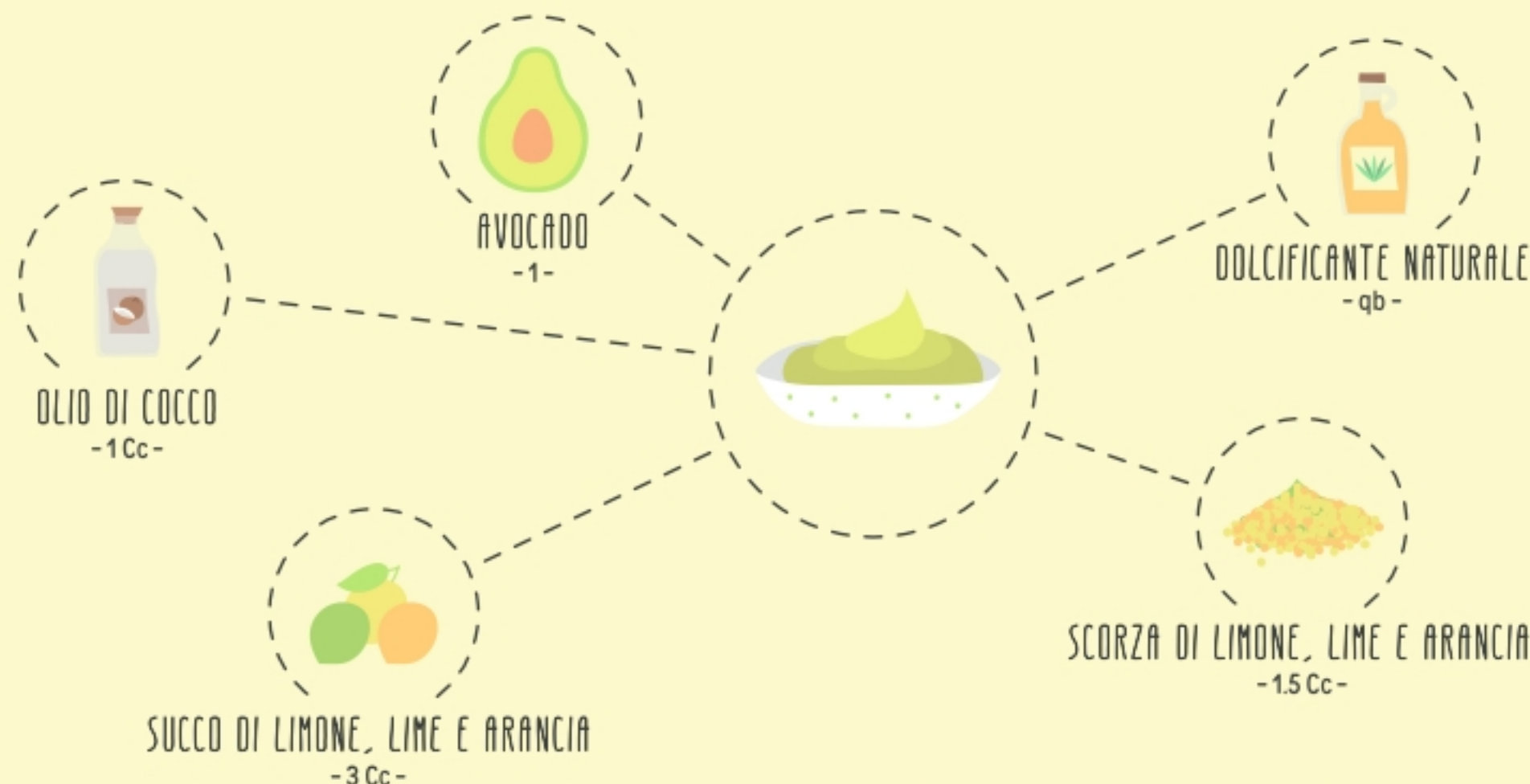
Le nocciole (ammollate e asciugate) frullate con tutti gli altri ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo.



# AGLI AGRUMI



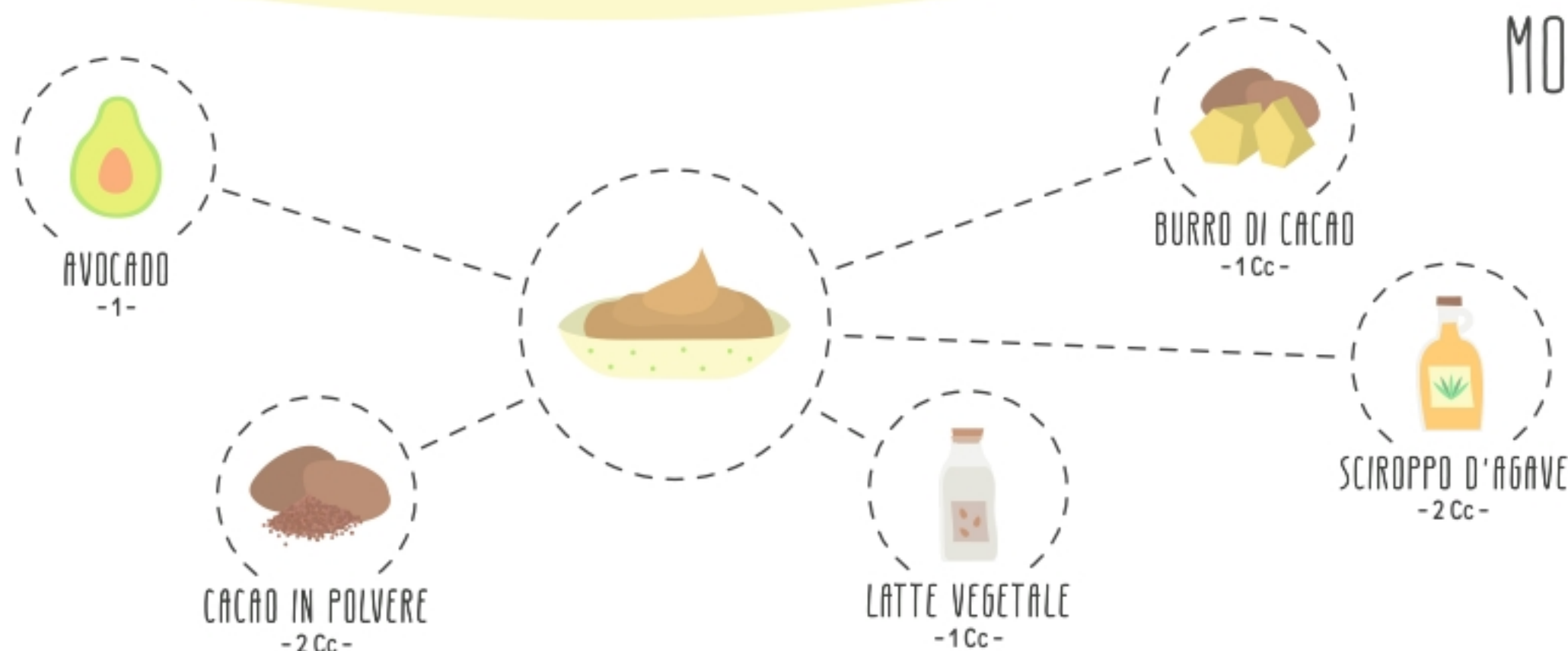
Frullate l'avocado con i succhi e le scorze degli agrumi. Aggiungete il sciroppo e l'olio di cocco. Raffreddate in frigorifero.



# MOUSSE AL CIOCCOLATO



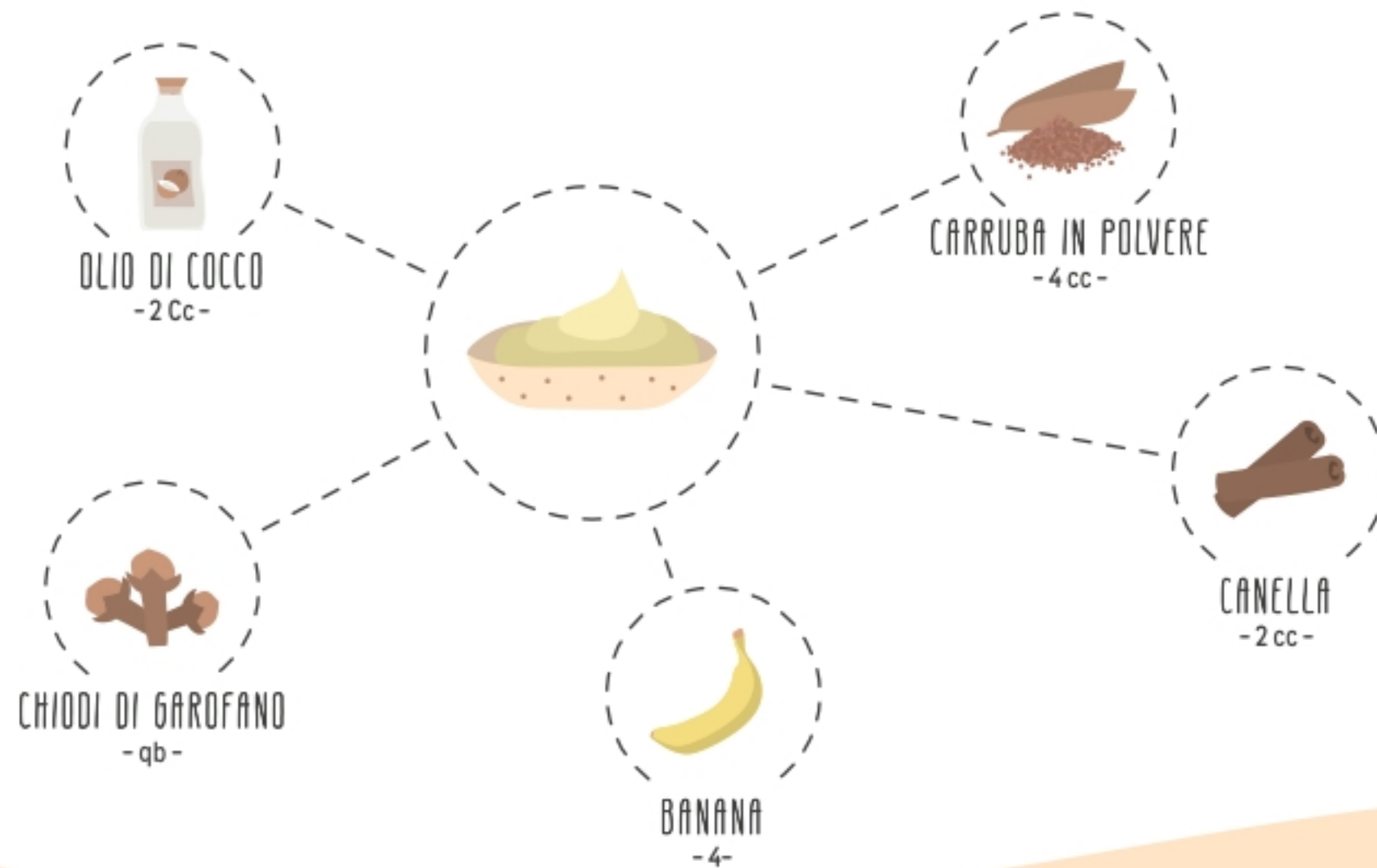
Frullate avocado, cacao in polvere e sciroppo d'agave. Aggiungete il burro di cacao sciolto a bagnomaria e il latte vegetale. Raffreddate in frigorifero.



# ALLE BANANE



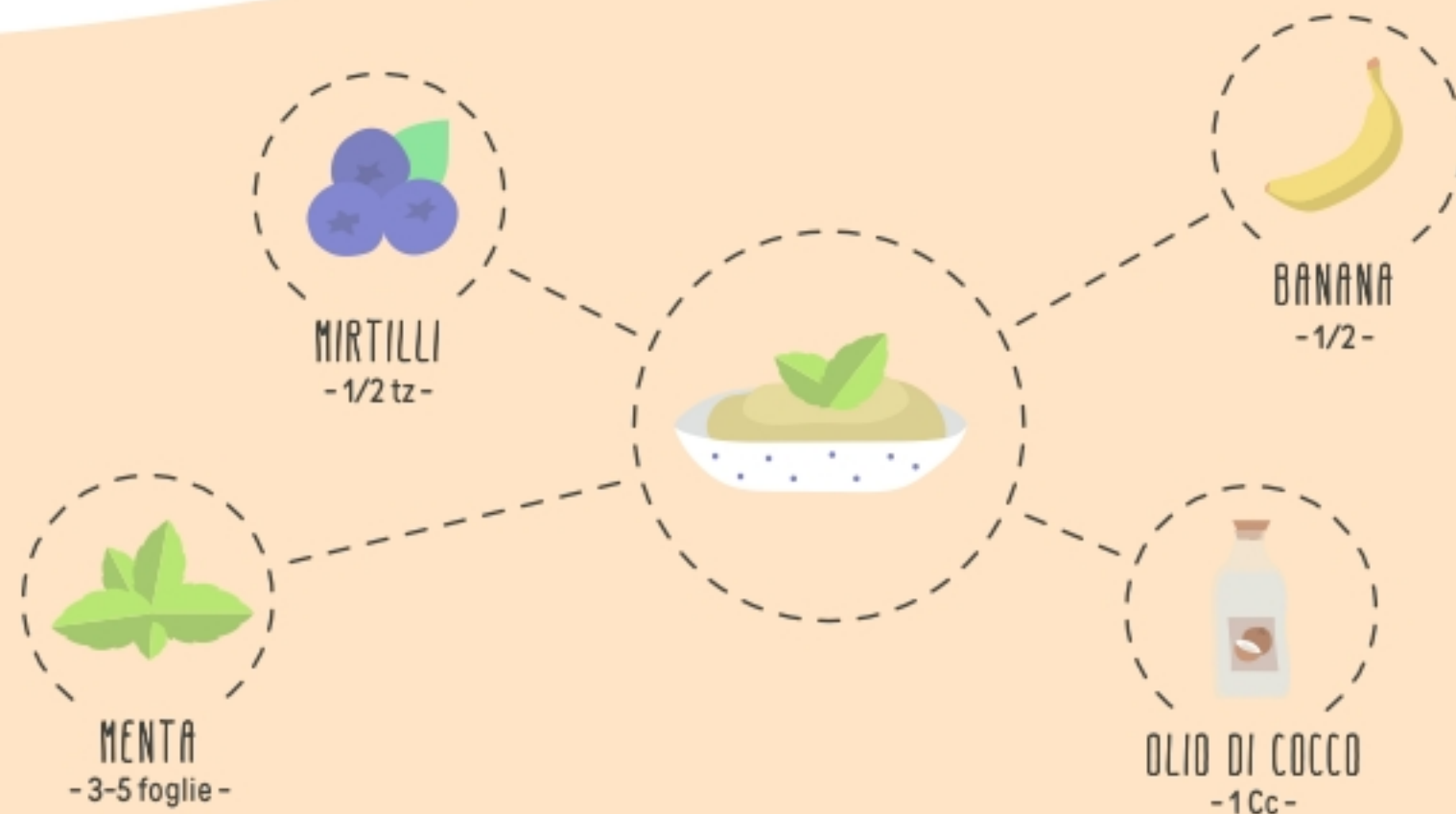
Frullate tutti gli ingredienti e raffreddate la crema in frigorifero.



# GELATO ALLA MENTA



Mettete la banana in freezer. Frullate tutti gli ingredienti fino ad ottenere una crema omogenea.



Con amore  
Yulia Grigoreva  
Polina Konovalova  
Denis Gorelkin  
Gianluca Zanetta



@really\_raw\_book



Brainy Models



vk.com/alienfood

Scaricare il libro: [allvegannet.com/reallyraw](http://allvegannet.com/reallyraw)

