



Bio Nutella sana, fatta in casa con gli avanzi dell'estrattore

INGREDIENTI

- 200 gr di avanzi di latte di nocciole fatto con l'estrattore
- 1 cucchiaio colmo di cacao amaro
- 2 cucchiaini di sciroppo d'agave
- 1 cucchiaino di olio EVO di oliva

PROCEDIMENTO

- 1) In un recipiente, mescola assieme gli avanzi di latte di nocciole con il cucchiaio di cacao amaro. Fai in modo che i due ingredienti siano ben miscelati tra di loro.
- 2) Nel composto ottenuto, versa il cucchiaino di olio Extra vergine di oliva e i 2 cucchiaini di sciroppo d'agave.
- 3) Amalgama bene il tutto. Aiutandoti con la parte curva del cucchiaio schiaccia e mescola tutti gli ingredienti.
- 4) La crema sarà pronta quando riuscirai a spalmarla agevolmente con la parte posteriore del cucchiaio.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

La preparazione casalinga della **crema spalmabile alle nocciole**, presenta decisamente dei vantaggi: eviti innanzitutto **gli zuccheri raffinati** e i **grassi idrogenati**; 2 elementi strettamente correlati a malattie come il diabete, obesità; problemi legati al metabolismo, ipertensione, danni a livello del fegato.

In secondo luogo sei certo degli ingredienti che utilizzi, **evitando quindi conservanti**, addensanti e **olio di palma**. Ottieni un prodotto decisamente **più sano**, adatto alle **prime colazioni** e alle **merende** dei nostri bambini.

La **Bio Nutella** si conserva tranquillamente in frigo, per 4/5 giorni per questo ti consiglio di fare quantità limitate in modo che sia sempre fresca. Tenderà ad indurire, ma tenendola qualche minuto fuori frigo e mescolandola con un cucchiaino tornerà morbida.



Puoi vedere la video ricetta del latte di nocciole, sul canale YouTube di siQuri
https://youtu.be/WF7XC_WIEMo



Martino Beria

Chef e divulgatore di scienze e cultura della gastronomia vegan, ricerca nella cucina la giusta armonia tra sapore e ingredienti di qualità, nel rispetto del pianeta e di tutti gli esseri che ci vivono.