

Cannoli e crostatine vegani e crudisti con "ricruda" (ricotta vegana e crudista fatta di mandorle)



Questo era stato la mia prima preparazione con l'aiuto del mio bellissimo regalo che mi ero fatto, essiccatore inaugurato per fare le crostatine ed i cannoli vegani e crudisti con "ricruda" (ricotta vegana e crudista fatta di mandorle ,farina di cocco ,acqua ,farina di carrubbe e sciroppo di agave) .

Nei cannoli Ho messo anche granella di pistacchi e cocco rape' 😊 😊 😊 😊 .

Ci credereste mai che almeno visivamente questi cannoli siano fatti di mele, farina di semi di lino,mandorle ,poca farina di carrube e sciroppo di agave il tutto essiccato ...?

Il mio bellissimo essiccatore tornerà protagonista molto presto nei prossimi giorni... 😊 😊 😊 😊 🐾 🐾 🐾 🐾

Trovate comunque la mia " ricetta classica non crudista " dei cannoli , protagonisti di questo natale 2020 , in fondo a questo articolo !!!

Come promesso in questi giorni vi pubblicherò alcune [#ricettecrudistevegane](#) .

Alcuni di voi come me si sono avvicinati anche solo per curiosità alla [#cucinacrudistavegana](#) .

Per chi volesse approfondire di più l'argomento vi ho fatto un regalo, nei file in alto nel mio gruppo facebook <https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog> , ma lo troverete anche appunto nel blog in fondo all'articolo sull'essiccatore...

troverete un pdf completo sulla cucina crudista vegana che avevo acquistato qualche anno fa.

Più volte vi ho parlato della Cucina Crudista ed anche dell'uso dell'Essiccatore (qui trovate il mio articolo di approfondimento

["ESSICCATORE"](#)

<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/20/essiccatore/>

e poi nella parte shop potreste anche comprare se vi va

[UTENSILI DA CUCINA](#)

[MATERIE PRIME](#)

In tutte le epoche della storia sono esistiti uomini che hanno proclamato l'effetto benefico della dieta crudista.

Più recentemente il crudismo, più conosciuto come raw food è

attivo da molti anni, soprattutto in America !

Ecco a voi una ricetta crudista semplice ma gustosa..

Io ho iniziato ad avvicinarmi alla cucina crudista più di 2 anni fa , quando comprai il mio essiccatore , soprattutto incuriosito dalla categoria dei dolci crudisti , dolci semplici ma gustosi che appagassero il mio palato senza troppe calorie.

Ingredienti cannoli Cialda

- 60 g di mandorle
- 2 mele
- mezzo cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di farina di carrube
- 2 cucchiaini di sciroppo d'agave
- 2 pugni di semi di lino... ammolliati prima in acqua fino a farli diventare una pappina gelatinosa... raccogliere questa gelatina (i semi di lino potrete utilizzarli per altre preparazioni).

Ingredienti Ricotta crudista

- 250 g di mandorle
- 1 cucchiaino di farina di cocco
- acqua q. b.(circa 250 ml)
- 2 cucchiaini di sciroppo di agave
- 50 g di farina di carrube

Decorazione

- Granella di pistacchi q.b.
- Farina di cocco cruda q.b

Procedimento: Cannoli Siciliani

Procedimento sfoglia di mele crudista e fruttariana:

- frullate tutti gli ingredienti per la sfoglia,
- stendete uno strato sottile sull'apposito foglio di carta forno drysilk o anche un foglio di carta forno usa e getta e mettetela nell'essiccatore a 42° per circa 18 ore.
- Dopo aver diviso la sfoglia e ricavato da ogni striscia dei rettangoli, arrotoliamo ogni rettangolo sull'apposito cilindro d'acciaio, spennelliamo l'estremità con il succo d'agave.
- Rimettiamo ad essiccare per almeno 2 ore sempre a 42 ° .

Procedimento: Ricruda di mandorle

- Frullate tutti gli ingredienti e riponete il composto all'interno di una fucella e lasciare anche tutta una notte a scolare.

Assemblamento cannoli

- Ora riempiamo i cannoli, usando un semplice cucchiaino, iniziando da un lato e finendo dall'altro, farcendoli completamente.
- compattiamo con le dita il ripieno per definirlo meglio, spennelliamo la superficie con lo sciroppo d'agave e spolveriamo con del cocco rapé e granella di pistacchi
- E guarnite come più vi piace.

Ingredienti per 2 crostatine o

perlomeno per due basi di crostatina

- 75 grammi di mandorle ,
- un cucchiaino di farina di carrube,
- qualche goccia di estratto di vaniglia,
- due cucchiaini di pasta di dattero(fatta semplicemente con datteri ammollati in acqua per qualche ora frullati con dell'acqua) ,
- 1 pizzico di **Sale Rosa dell'Himalaya**.

Procedimento crostatine

- Frullare tutti gli ingredienti
- stendete uno strato sottile all'interno di coppapasta o srampini in silicone e metteteli nell'essiccatore a 42° per circa 18 ore.

Io poi ho riempito le crostatine sempre con la stessa RICRUDA DI MANDORLE e decorate con la stessa base delle crostatine.

Se volete produrre una ricotta di mandorle salata , non aggiungete il dolcificante , ma un misto di erbe e magari del peperoncino.

https://viaggiassaggifelici.blog/2020/12/30/cannoli-siciliani
/
https://viaggiassaggifelici.blog/2020/12/30/cannoli-siciliani
/

Qui trovate appunto anche alcuni utensili che ho utilizzato in

queste ricette

[UTENSILI DA CUCINA](#)

**ACQUISTA I PRODOTTI [CIBOCRUDO](#) IN
COLLABORAZIONE
CON VIAGGI&ASSAGGIFELICI**

Per realizzare questi cannoli e crostatine ho utilizzato questi prodotti di [CIBOCRUDO](#), che se ti va puoi acquistare direttamente cliccando sul link, Al tuo primo ordine avrai € 5 di sconto inserendo il mio codice personale 509FM nel campo dei coupon alla fine dell'ordine prima del pagamento :



<https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/farine-crudiste/farina-di-carrube?ricerca=carrube>



<https://www.cibocrudo.com/dolcificanti-naturali/sciroppo-dagave-dolcificante?ricerca=agave>



<https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/semi-oleosi/semi-di-lino?ricerca=lino>



<https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/farine-crudiste/farina-di-cocco?ricerca=cocco>



<https://www.cibocrudo.com/frutta-disidratata/datteri-denocciolati?ricerca=datter>



<https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/frutta-d'idratata/granella-di-cocco?ricerca=cocco>



<https://www.cibocrudo.com/sali-integrali/sale-rosa-dellhimalaya-integrale?ricerca=sale>

Se ti è piaciuta questa ricetta metti un #like e commenta sotto l'articolo !!!

Donazioni

Ti piace quello che faccio e vorresti supportarmi in questo progetto ?

Qui puoi fare una donazione sicura , qualsiasi importo Mi sarà di grande aiuto! Grazie mille !

RICEVERAI UN E BOOK COMPLETO SULLA CUCINA CRUDISTA VEGANA CHE AVEVO ACQUISTATO IO !!!

Fai una donazione una tantum

Apprezziamo il tuo contributo.

[Fai una donazione](#)

Fai una donazione mensilmente

Apprezziamo il tuo contributo.

[Dona mensilmente](#)

Fai una donazione annualmente

Apprezziamo il tuo contributo.

[Dona annualmente](#)