

MANDORLATA VEGAN

Avete presente quella cosa nel barattolo che si trova ovunque nel mondo e che è fatta con olio di palma, tantissimo zucchero, pochissime nocciole e latte in polvere? Ecco quella. Quando vi viene voglia di quella io vi consiglio questa. L'ho fatta con la crema di mandorle scura ma basta usare la crema di nocciole e viene la nocciolata, buonissima e sana, perchè invece dello zucchero c'è il malto, non ci sono latticini, additivi o oli poco sani, è molto calorica ma gli oli sono quelli delle mandorle o delle nocciole semplicemente tritate fino a ridurle in crema e gli zuccheri sono quelli del grano, molto più sani di quelli dello zucchero raffinato.

Una botta di energia per il corpo e per la mente.

Con queste quantità ve ne vengono quasi tre vasetti di quelli piccoli da 250 ml.

500 gr di **malto** bio (io ho usato quello di grano)

100 gr di **crema di mandorle** scura bio (solo ed esclusivamente mandorle negli ingredienti)

50 gr di **cacao amaro** in polvere bio equosolidale

Si mischiano gli ingredienti in un padellino e si cuoce a bagno maria mescolando fino a quando non è liscio e ben amalgamato, dal bollore bastano alcuni minuti. Il composto sarà abbastanza liquido, raffreddandosi si indurisce un po'. Si conserva a lungo nei vasetti fuori dal frigo.

Le proporzioni possono variare secondo i gusti, sono tre ingredienti che si trovano facilmente nei negozi bio, la crema di mandorle si può anche fare tritando delle mandorle con un cutter molto potente, credo, quella scura è fatta con le mandorle con la pellicina, quella chiara, che costa di più, è fatta con le mandorle pelate, c'è anche di nocciole. Si può anche fare senza cuocerla, magari solo un paio di cucchiaini da usare subito, basta mischiare gli ingredienti secondo il proprio gusto. Io faccio un cucchiaino di cacao, uno di crema di mandorle o nocciole, due di malto.

