



# NESSUNA COTTURA TANTISSIMO GUSTO!



**ricette con  
pietanze al  
forno, in  
padella, alla  
brace, bollite**



**ricette che non  
richiedono  
cottura**

**3 ricette estive senza cottura  
perfette per quando fa troppo caldo**



# ENERGY BALL AL CACAO

Iniziamo con una ricetta che richiede più tempo per trovare e pesare gli ingredienti che per la preparazione in sé: **energy ball al cacao**, ricchissime di **frutta secca ed essiccata** e perfette anche da portare in ufficio, per una sferzata di energia a metà pomeriggio.



Ti basterà frullare insieme tutti gli ingredienti: **noci, cranberries, albicocche disidratate, sesamo, agave e olio di cocco**, fino a ottenere un composto omogeneo, creare le “palline” e passarle nel cacao... e il gioco è fatto!



# HUMMUS DI LENTICCHIE

Chi l'ha detto che l'hummus  
debba essere solo di ceci?



Tutti i legumi si prestano perfettamente alla preparazione di questa **crema deliziosa**, anche le lenticchie: **speziata** e **aromatica**, è perfetta da **spalmare su pane o focacce**, o come accompagnamento a un mix di verdure crude. Frulla le lenticchie con **salsa tahina**, **sale**, un po' d'**aglio**, **spezie** a piacimento et voilà: il tuo hummus è servito.



# CREMA DOLCE DI CECI E CARRUBE

Chiudiamo questa raccolta con una crema spalmabile dolce, realizzata con le **carrube**: parliamo di un “**sostituto del cacao**” molto usato qualche decennio fa nella cucina povera, con il quale oggi abbiamo perso familiarità.



Puoi trovare facilmente la **farina di carrube** nei negozi di alimentazione biologica oppure online. Qui la usiamo per creare una versione dolce del classico hummus di ceci, perfetta da spalmare. Ti basterà frullare ceci, farina di carrube e datteri (o zucchero) insieme per ottenere un crema spalmabile energizzante!



Scopri altre meravigliose ricette  
su [veganok.com](http://veganok.com)

**Be the**  
**CHANGE**

**GO**  
**VEGANOK**