

Ingredienti

- 300 g di mandorle pelate

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): <15

PER 100 G

Proteine	22 g
Carboidrati	4,6 g
Grassi	55,30 g
Fibre	12,70 g

PER PORZIONE




Proteine	3,35 g
Carboidrati	10,29 g
Grassi	41,48 g
Fibre	9,53 g

Crema di mandorle

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	5 min.
Tempo totale	15 min.
Porzione	300g

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

 [seguimi su: #monicacucinandoconbimby per trovare altre ricette](#)
  [scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com](mailto:monica79.bimby@gmail.com)

Preparazione con Bimby

- Mettere nel boccale le mandorle e tritare: 30 sec./vel. 6. Riunire sul fondo con la spatola.
- Tritare: 30 sec./vel. 5. Riunire sul fondo.
- Ripetere per altre 4 volte questo passaggio riunendo sul fondo con la spatola ogni volta.
- Dopo di che, frullare: 30 sec./vel. 9. Riunire sul fondo.
- Anche qui ripetere per altre 4 volte questo passaggio riunendo sul fondo con la spatola ogni volta (vedere consigli).
- Trasferire in un vasetto di vetro con chiusura ermetica e conservare in frigorifero (vedere consigli).
- Utilizzare all'occorrenza (vedere consigli).

Consigli

- Se necessario ripetere il passaggio ancora per circa 2-3 volte, ogni volta riunendo sul fondo con la spatola, sino a che le mandorle rilasceranno i loro oli essenziali, raggiungendo la consistenza di una crema fluida spalmabile.
- La crema di mandorle si conserva in frigorifero in un vasetto a chiusura ermetica per una settimana. Raffreddandosi tenderà a solidificarsi.
- La crema di mandorle è un'ottima alternativa vegan per aromatizzare yogurt, müesli, porridge e creme dolci, o come ingrediente base per torte e biscotti.
- A piacere, per un gusto meno dolce e più amarognolo, utilizzare mandorle con la pelle o un mix tra i due tipi.

Preparazione senza Bimby

- Mettere in un robot da cucina e tritare: 30 sec./vel. media. Riunire sul fondo con la spatola.
- Tritare: 30 sec./vel. media. Riunire sul fondo.
- Ripetere per altre 4 volte questo passaggio riunendo sul fondo la farina di mandorle attaccata alle pareti ogni volta.
- Trasferire in un frullatore
- Frullare: 30 sec./vel. Max. Riunire sul fondo.
- Anche qui ripetere per altre 4 volte questo passaggio riunendo sul fondo la crema che si attacca alle pareti del frullatore ogni volta (vedere consigli).
- Trasferire in un vasetto di vetro con chiusura ermetica e conservare in frigorifero (vedere consigli).
- Utilizzare all'occorrenza (vedere consigli).