

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

## Burro di anacardi e cocco

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 10 min    COSTO: basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



Il **burro di anacardi e cocco** è una delle creme spalmabili più amate da chi desidera un'alimentazione sana senza rinunciare al piacere. Questa preparazione unisce la naturale cremosità degli anacardi alla fragranza esotica del cocco, creando un connubio che conquista al primo assaggio.

È una ricetta versatile, ideale da spalmare su una fetta di [pane integrale](#) o da utilizzare come guarnizione per dei soffici [occhi di bue](#). Se ami i sapori che sanno d'estate e di benessere, non perderti anche la nostra versione della [panna cotta con caramello al limone](#) o questa sfiziosa variante della [panna cotta alle fragole](#). Preparare il burro di

anacardi e cocco è semplicissimo: non servono oli aggiunti o zuccheri raffinati, ma solo un buon frullatore e pochi ingredienti di qualità. Il risultato è una crema setosa che sprigiona un profumo inebriante, perfetta per arricchire la tua colazione o per dare una marcia in più ai tuoi piatti preferiti.

## INGREDIENTI IL BURRO DI ANACARDI E COCCO

ANACARDI al naturale, non salati e non tostati - 300 gr

COCCO RAPÈ 50 gr

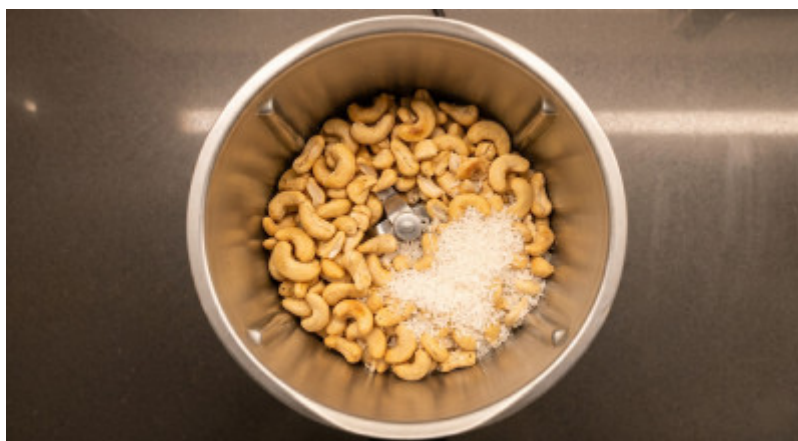
OLIO DI COCCO facoltativo, al suo posto, se serve, usa olio di semi di arachidi - 2 cucchiai da tavola

SALE MARINO INTEGRALE 1 pizzico

ESTRATTO DI VANIGLIA opzionale - ½ cucchiai da tè

## PREPARAZIONE

- 1 Tosta la frutta secca: prendi gli anacardi e distribuiscili uniformemente su una teglia foderata con carta forno. Mettili in forno preriscaldato a 160°C per circa 8-10 minuti. Controllali spesso: devono risultare leggermente dorati e sprigionare il loro aroma, ma fai attenzione a non bruciarli. Lascia intiepidire gli anacardi per un paio di minuti, poi inseriscili ancora caldi nel boccale del tuo mixer insieme al cocco rapé. Il calore aiuterà la fuoriuscita degli oli naturali. Inizia a frullare: aziona il robot a velocità media.



**2** Ti accorgerai che inizialmente otterrai una farina, poi una pasta densa. Fai diverse pause per raschiare i bordi con la spatola, riportando il composto verso le lame. Aggiungi gli aromi: quando il composto inizia a diventare più fluido, versa l'olio di cocco (che renderà l'emulsione perfetta, aggiungilo solo se serve), aggiungi il pizzico di sale e l'estratto di vaniglia se desideri un tocco più dolce.





**3** Raffina la consistenza: continua a frullare per altri 2 minuti circa, finché non otterrai una texture setosa, lucida e completamente priva di grumi. Più frulli, più il burro diventerà liquido e liscio. Trasferisci la crema ottenuta in un vasetto di vetro pulito. Ricorda che, finché è tiepido, sarà molto fluido; una volta raffreddato a temperatura ambiente rimarrà spalmabile, mentre se deciderai di conservarlo in frigorifero assumerà una consistenza più solida e compatta.



## IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che il cocco rapè

utilizzato sia certificato e non contenga tracce.

Versione senza lattosio: questo burro è 100% vegetale, ideale per chi segue una dieta priva di latticini o è intollerante al lattosio.

Versione light: per una variante meno calorica, utilizza una dose maggiore di anacardi rispetto al cocco e accompagna la crema con fettine di mela fresca anziché pane.

L'idea vegetariana/vegana: il piatto è già vegano. Puoi usarlo per arricchire la tua colazione o per mantecare un risotto esotico.

L'idea WOW: aggiungi della scorza di lime grattugiata finemente o un pizzico di zenzero in polvere durante la frullatura: la nota agrumata trasformerà il tuo burro di anacardi e cocco in una proposta gourmet.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: tosta leggermente gli anacardi in forno a 160°C per 8-10 minuti prima di frullarli. Il calore aiuterà la fuoriuscita degli oli naturali, permettendo di ottenere un burro di anacardi e cocco cremosissimo in metà tempo.

Lo sfizio in più: aggiungi un pizzico di sale vanigliato o dei semi di una bacca di vaniglia: queste note dolci esalteranno la delicatezza del cocco in modo straordinario.

L'idea per i bambini: usa questa crema per farcire dei piccoli datteri denocciolati: uno snack sano e dolcissimo che adoreranno.

Idea antispreco: se il barattolo è quasi finito, versa al suo interno un po' di latte caldo e agita bene: otterrai un latte al cocco e anacardi delizioso per preparare un cappuccino o per arricchire il caffè.

## CONSERVAZIONE

Il burro di anacardi e cocco si conserva perfettamente a temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto, per circa 2-3 settimane all'interno di un vasetto di vetro ben chiuso. Se preferisci una consistenza più soda, puoi tenerlo in frigorifero, ma ricordati di lasciarlo fuori qualche minuto prima di spalmarlo.