

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Burro di noci pecan e sciroppo d'acero

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 8 min COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



Il burro di noci pecan e sciroppo d'acero è la quintessenza del "comfort food" spalmabile. Questa preparazione unisce la ricchezza burrosa delle noci pecan, tipiche del Nord America, alla dolcezza aromatica e leggermente caramellata dello sciroppo d'acero. Il risultato è una crema densa e profumatissima, ideale per arricchire la colazione o per regalarsi una pausa golosa a metà pomeriggio.

Per una colazione davvero regale, potresti spalmarlo sopra delle fette di [pane fatto in casa](#) o usarlo come topping per dei soffici [pancake](#). Se ami i sapori che sanno di casa, prova ad abbinarlo a una calda fetta di [torta di mele al cioccolato](#) o per

arricchire una crostata golosa. Preparare il burro di noci pecan e sciroppo d'acero richiede pochissimo sforzo: bastano un buon frullatore e pochi ingredienti di qualità per ottenere una consistenza setosa che conquisterà al primo assaggio.

INGREDIENTI PER IL BURRO DI NOCI PECAN E SCIROPPO D'ACERO

NOCI PECAN 300 gr

SCIROPPO D'ACERO di grado scuro - 45
gr

FIOR DI SALE

CANNELLA IN POLVERE ½ cucchiaini da tè

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE solo se
necessario - 10 gr

PREPARAZIONE

- 1 Preriscalda il forno a 160°C e rivesti una teglia con della carta forno. Distribuisci le noci pecan sulla teglia in modo uniforme e tostate per circa 7-8 minuti. Presta molta attenzione perché le noci pecan contengono molti grassi e rischiano di bruciare velocemente: controllale finché non sprigionano il loro aroma fragrante. Trasferisci le noci ancora calde all'interno del boccale del tuo mixer. Inizia a frullare a velocità media.





2 Prosegui con pazienza finché le noci non cambiano consistenza: passeranno da briciole a una pasta densa, fino a trasformarsi in un burro fluido e lucido. Questo passaggio richiederà circa 5-6 minuti; se necessario, ferma il mixer e raccogli il composto dai bordi con una spatola. Versa nel barattolo e aggiungi ora lo sciroppo d'acero, il fior di sale e la cannella. Mescola energicamente. Valuta la consistenza: se noti che l'aggiunta dello sciroppo ha reso il burro meno fluido, versa l'olio di semi a filo e mescola finché non ottieni di nuovo una texture setosa. Lascia riposare a temperatura ambiente per un paio d'ore affinché raggiunga la densità ideale.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine, perfetta per chi soffre di celiachia.

Versione senza lattosio: questo burro non contiene latticini, risultando ideale per gli intolleranti al lattosio o per chi segue una dieta vegana.

Versione light: per una variante meno calorica, riduci la quantità di sciroppo d'acero e aggiungi più cannella per esaltare la dolcezza naturale delle noci.

L'idea vegetariana/vegana: il piatto è già 100% vegetale. Puoi utilizzarlo per arricchire una bowl di yogurt di soia o spalmarlo su dei cracker di segale.

L'idea WOW: aggiungi dei cristalli di sale Maldon e una punta di estratto di vaniglia durante la frullatura: il contrasto sapido renderà il tuo burro di noci pecan e sciroppo d'acero un prodotto gourmet indimenticabile.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: il segreto è tostare le noci pecan in forno a 170°C per circa 8-10 minuti prima di frullarle. Il calore sprigiona gli oli naturali della frutta secca, permettendo di ottenere una crema vellutata molto più velocemente e senza l'aggiunta di grassi extra.

Lo sfizio in più: se ti piace la consistenza rustica, tieni da parte una manciata di noci, tritale grossolanamente al coltello e aggiungile alla crema finita per un effetto "crunchy" delizioso.

L'idea per i bambini: usa il burro di noci pecan e sciroppo d'acero per farcire dei piccoli panini al latte o come dip per fettine di mela fresca: un modo sano e goloso per fargli mangiare la frutta secca.

Idea antispreco: non buttare i rimasugli di burro che restano sulle pareti del frullatore o del vasetto!

Versa all'interno un po' di latte caldo, shakera bene e otterrai un latte aromatizzato pazzesco, perfetto per una colazione proteica completa.

CONSERVAZIONE

Il burro di noci pecan e sciroppo d'acero si conserva in frigorifero per circa 2 settimane all'interno di un vasetto di vetro ben chiuso. Poiché non contiene conservanti, è normale che la parte oleosa possa separarsi leggermente: basterà mescolare bene prima dell'uso per ridare omogeneità.