

BEVANDE

Estratto di ciliegia, mela e zenzero fatto in casa

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Sei alla ricerca di una bevanda sana, dissetante e perfetta per ricaricare le energie? Questo **estratto di ciliegia, mela e zenzero** è esattamente ciò che ti serve.

In soli 10 minuti potrai preparare in casa un vero e proprio concentrato di vitamine e sali minerali, ideale per la colazione o per una merenda rigenerante.

INGREDIENTI PER FARE IL SUCCO DI CILIEGIE

CILIEGIE 300 gr

MELE 4

ZENZERO FRESCO pezzetto - 1

La sua consistenza vellutata e il gusto fresco, unito alla nota leggermente pungente della radice, ti garantiranno un effetto detox 100% naturale.

Il grande vantaggio di questa preparazione è la sua vocazione **zero sprechi**, perché la fibra vegetale avanzata è un ingrediente preziosissimo.

Puoi infatti riutilizzarla facilmente per dare morbidezza a dolci rustici e veloci, come una fantastica [torta in padella con scarti di estrattore di frutta](#).

Se hai comprato molta frutta di stagione e vuoi conservarne tutto il sapore, puoi spaziare dalle preparazioni dolci a quelle salate.

Con i frutti rossi puoi realizzare una classica [confettura di ciliegie](#) o una golosa [salsa alle ciliegie](#) da abbinare a gelati e panna cotta.

Cerchi invece un accostamento gourmet per i secondi piatti? Ti consiglio di provare la [salsa agrodolce ciliegie e cipolla rossa](#), dal gusto davvero sorprendente.

Infine, se l'abbinamento base di questa bevanda è diventato la tua nuova ossessione, non puoi assolutamente perderti la profumatissima [marmellata di mele e zenzero](#).

Prepara l'estrattore o il tuo frullatore di fiducia, lava accuratamente gli ingredienti e iniziamo subito a creare questo elisir di benessere fatto in casa!

COME SI FA L'ESTRATTO DI CILIEGIA, MELE E ZENZERO

1 Realizzare questo **estratto vellutato** è davvero un gioco da ragazzi e ti porterà via pochissimi minuti.

Come prima operazione, assicurati di **lavare accuratamente** tutta la frutta sotto acqua fredda corrente.

Dividi le mele a metà e **rimuovi il torsolo** centrale con cura.

A questo punto riducile a spicchi: **non è necessario sbucciarle**, così preserverai intatte tutte le preziose fibre e sostanze nutritive.





2 Prepara ora la radice di zenzero, dosando la quantità in base a quanto ami il suo tipico

sapore pungente.

Taglia il pezzetto desiderato e **sbuccialo con cura**, assicurandoti di eliminare completamente la parte esterna più dura e legnosa.



3 Passa ora alle **ciliegie fresche**: rimuovi tutti i piccioli e preparale per l'estrazione.

Procedi eliminando con cura i noccioli interni. L'utilizzo di un **denocciolatore** ti faciliterà enormemente questa operazione, rendendola rapida e pulita.



4 Ora che hai tagliato e preparato tutti gli ingredienti, puoi azionare il tuo **estrattore di succo**.

Inserisci la frutta al suo interno **poco alla volta**, alternando i vari pezzi per facilitare l'estrazione e miscelare subito i sapori.



5 Avvia la macchina e **frulla il tutto** fino a ottenere la tua bevanda fresca e dissetante.

Una volta raccolto l'estratto, ricorda di non gettare la **fibra vegetale residua**: sarà perfetta per arricchire impasti e tante altre ricette anti-spreco!



CONSERVAZIONE DELL'ESTRATTO DI CILIEGIE

Questo **estratto di ciliegia, mela e zenzero** non è adatto a una lunga conservazione.

Per assimilare al meglio tutte le vitamine, ti consiglio di **gustarlo immediatamente** appena fatto.

Se ti avanza della bevanda, riponila in frigorifero all'interno di una bottiglia di vetro ben chiusa per un **massimo di 3 o 4 ore**.

Superato questo lasso di tempo, i preziosi nutrienti della frutta inizieranno a **ossidarsi**, compromettendo i benefici detox del tuo succo.

I CONSIGLI DELLO CHEF: TRUCCHI E VARIANTI

Se non possiedi un estrattore, non rinunciare a questa bontà: puoi tranquillamente utilizzare un **frullatore a immersione** o uno tradizionale.

In questo caso, però, ricordati di **sbucciare le mele** prima di frullarle e di **grattugiare lo zenzero** per evitare grumi e consistenze fibrose.

Vuoi dare un tocco personale alla bevanda? Divertiti a sperimentare **nuove varianti** inserendo la frutta fresca che più preferisci in base ai tuoi gusti.

Basta un po' di fantasia per trasformare il tuo estratto quotidiano in una scoperta di gusto sempre diversa e sorprendente.

Infine, applica sempre la regola d'oro del **cucinare senza sprechi**: la polpa avanzata dall'estrazione è un tesoro culinario.

Riutilizza la fibra di scarto per preparare **torte profumate**, biscotti rustici o per regalare un'incredibile sofficità all'impasto dei tuoi pancake mattutini.