

Fragole con Crema di Mandorla

INGREDIENTI

- 500 ML. DI LATTE DI MANDORLA
- 100 ML. DI LATTE DI SOIA
- 400 ML. DI OLIO DI MAIS (SPREMUTO A FREDDO E BIO)
- 70 GR. DI MALTO DI MAIS O MIELE D'ACACIA

PROCEDIMENTO

- Far ridurre sul fuoco il latte di mandorla, fino ad ottenere circa 100 ml.
- Nel mixer, mettere il malto (o il miele) con il latte di soia e fatelo andare ad alta velocità, aggiungendo pian piano metà dose di olio, continuando a mixare poi il latte di mandorla ed infine l'olio rimasto.
- Il risultato è una crema con la consistenza di uno yogurt.
- Servitelo su delle fragole biologiche e buona merenda.

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.