

## ORTOPEDIA & SANITARIA ERBORISTERIA

Via Dante, 88 28024 Gozzano (NO) Tel. e Fax: 0322 93847 e- mail: info@erbamedica.org

### **Hummus**

## Ingredienti:

- **200 gr** di **ceci sgocciolati** (tenere da parte ½ bicchiere dell'acqua di cottura)
- 4 C di tahin (crema di sesamo)
- 2 C di succo di limone
- 1 spicchio di aglio
- sale marino integrale o sale rosa q.b.

# Preparazione:

mettere nel frullatore (anche minipimer), ceci, tahin, succo di limone, aglio, e sale; procedere e verificare se la crema necessita di aggiunta di acqua di cottura, la consistenza deve risultare cremosa; si accompagna a verdure crude di stagione; ottima spalmata su gallette, crostini o pane integrale.



## ORTOPEDIA & SANITARIA ERBORISTERIA

Via Dante, 88 28024 Gozzano (NO) Tel. e Fax: 0322 93847 e- mail: info@erbamedica.org

# Crema dolce di tofu e albicocche Ingredienti:

- 200 gr di tofu fresco
- **150 gr** di **albicocche secche** (fresche 100 gr)
- **bevanda di soia** q.b.
- malto di riso q.b.

## **Preparazione:**

mettere nel frullatore (anche minipimer) tofu e albicocche; procedere e verificare se la crema necessita di aggiunta di bevanda di soia e malto per renderla più cremosa e dolce; si accompagna da sola, guarnita con pezzetti di albicocca e biscotti secchi, come crema dessert, oppure può essere utilizzata come ripieno per crostate di frutta, oppure può essere utilizzata per creare un dolce alternativo.



## ORTOPEDIA & SANITARIA ERBORISTERIA

Via Dante, 88 28024 Gozzano (NO) Tel. e Fax: 0322 93847 e- mail: info@erbamedica.org

# Crema di capperi

# Ingredienti:

- 200 gr di tofu fresco
- 1 C di semi di girasole (in alternativa:olio di girasole o extra vergine di oliva spremuti a freddo)
- 3 C di capperi sgocciolati
- sale marino o sale rosa q.b.
- bevanda di soia q.b.

## **Preparazione:**

mettere nel frullatore (anche minipimer) il tofu tagliato a dadoni, semi di girasole, e capperi e 1 C di bevanda di soia, procedere e verificare se la crema necessita di altra bevanda di soia; la consistenza può essere cremosa e morbida o più compatta, a gusto personale; si accompagna spalmata su pane integrale, crostini, gallette, e come condimento per verdure cotte e crude, e per pasta e cereali.



## ORTOPEDIA & SANITARIA ERBORISTERIA

Via Dante, 88 28024 Gozzano (NO) Tel. e Fax: 0322 93847 e- mail: info@erbamedica.org

## Tiramisù alternativo

## Ingredienti:

- crema di tofu e albicocche
- savoiardi o biscotti secchi
- succo di albicocca
- cacao o carruba in polvere

## **Preparazione:**

procedere a strati come nel tiramisù tradizionale e finire con la spolverata di cacao o carruba; lasciare riposare in frigorifero per almeno 2 ore... e poi gustare...è goloso per i bambini.