



Le ricette dell'estate

UN'IDEA DA GUSTARE SOTTO L'OMBRELLONE

# Succo e cracker energizzanti

di

LISA CASALI

con l'estrattore professionale

**IMETEC**

SuccoVivo

Lisa Casali



## SUCCO E CRACKER ENERGIZZANTI

PER  
4 PERSONE



TEMPO DI  
PREPARAZIONE



FILTRO  
MAGLIA FINE



per il succo

250G CAROTE | 250G POMODORO | 1 PEZZETTO DI ZENZERO | SALE | PEPE

per i crackers

230G DI POLPA DI SCARTO DEL SUCCO | 80G DI OLIVE DENOCCHIATE | 50G DI SEMI DI LINO

ORIGANO SECCO | SALE | PEPE

- Tagliare grossolanamente le carote e il pomodoro, e pelare lo zenzero. Passare nell'estrattore **SuccoVivo** con il **filtro maglia fine**.
- Tenere da parte la polpa di scarto per preparare i cracker. Mettere il succo in un piccolo termos con ghiaccio in modo che si mantenga fresco.
- Mettere i semi di lino in un contenitore coperti con il doppio del volume di acqua. Lasciare riposare per almeno 1 ora.
- Frullare quindi la polpa di scarto con le olive, i semi di lino e la gelatina che si sarà formata. Assaggiare il composto e regolate di sale.
- Versare il composto su ampio foglio di carta da forno quindi ripiegarlo a metà e distribuirlo bene su tutta la superficie. Utilizzare un matterello in modo da avere uno strato sottile omogeneo.
- Riaprire la carta da forno con delicatezza, con una rotella incidete la superficie del composto in modo da ottenere dei cracker rettangolari. Cospargere con l'origano e richiudete.
- Infornare a 70° per 3 ore circa. Controllare che i cracker abbiano perso l'umidità e che siano croccanti. Se avete l'essiccatore potete anche essicarli a 40° per 6 ore circa.
- Una volta pronti spezzettarli, metterli in una scatola ermetica pronti per essere portati in spiaggia.
- Gustare il succo e i craker per dissetarvi e per reintegrare preziosi sali minerali.
- Servire i cracker al naturale o accompagnati con patè di legumi o crema di formaggio.

IMETEC  
SuccoVivo

Le ricette dell'estate





un consiglio  
per te



“ COSA PORTARE CON VOI SOTTO L'OMBRELLONE?  
L'IDEALE È UNO SNACK RICCO DI VITAMINE E  
SALI MINERALI, SAZIANTE E CHE NON TEME  
IL CALDO. CAROTE, POMODORO E ZENZERO  
VI REGALERANNO TUTTI QUESTI NUTRIENTI,  
PREPARATE QUINDI IL SUCCO E I CRACKER E  
PORTATELI CON VOI! QUANDO IL CALDO SI FARÀ  
SENTIRE AVRETE QUALCOSA DA SGRANOCCHIARE  
E UN SUCCO FRESCO PER REIDRATARVI. ”

Lisa Casali

Le ricette dell'estate

