



Crema “formaggiosa” spalmabile (senza latte, glutine e colesterolo)

- ✓ *250 g di anacardi*
- ✓ *5-6 cucchiaini di acqua*
- ✓ *un cucchiaino di olio di mais (facoltativo)*
- ✓ *un cucchiaino di aceto di mele*
- ✓ *un pizzico di sale integrale*

Preparazione

Mettete in ammollo gli anacardi per circa 12 ore.

Trascorso questo tempo scolateli, ponete gli anacardi in un frullatore, aggiungete tutti gli altri ingredienti e frullate sino ad ottenere una crema spalmabile.

Questa preparazione si può utilizzare per farcire panini, come salsa di antipasto, per condire primi piatti o secondi piatti o per accompagnare verdure crude o cotte.

Si conserva in frigorifero per circa una settimana.