

# Sommario

Ringraziamenti vi

Introduzione 1

**ELEMENTI DI BASE 4**

**GELATI 22**

**GELATI CRUDISTI 64**

**SALSE 118**

L'autore 130

Tabelle di conversione delle unità di misura 132

Indice analitico 133

# Indice analitico

## A

- albicocca
  - nettare di albicocca, 51
- alimenti crudi, 16-17
- ananas
  - ananas e mango, 93
  - colada con fragole, 69
  - colada con melagrana, 99
  - piña colada, 97
- anacardi
  - alimenti crudi, 16-17
  - latte di anacardi, 13
- aromi, 8
- avocado
  - avocado e uva, 96
  - avocado, uva e zenzero, 96
  - cocco e avocado, 95

## B

- banana, 52
  - banana e ciliegie, 83
  - banana e limone, 82
  - banana e mandorle, 103
  - banana e mirtilli, 84
  - mandarino e pompelmo, 72
  - mirtillo rosso, 76
  - stevia e carruba, 43
  - zabaione vegano, 114
- brownie con scaglie di cioccolato, 31
- burro d'arachidi, 39
  - burro di arachidi e scaglie di cioccolato, 39

## C

- cacao
  - cacao crudo, 108
  - cioccolato maya, 112
  - cocco e cacao, 109
  - cocco, cacao e durian, 87
  - foresta nera cruda, 111
  - salsa al cioccolato, 120
- carruba, 25
  - carruba cruda, 108
  - carruba e menta, 25
  - carruba e noci di pecan, 32
  - carruba e scaglie di cioccolato, 27
  - cocco e carruba, 109
  - delizia alla carruba, 28
  - mandorle e carruba, 109
  - menta, carruba e scaglie di cioccolato, 27
  - salsa alla carruba, 120
  - stevia e carruba, 43
- chai, 116
- chicchi per caffè
  - espresso
  - espresso e menta, 34
  - espresso, 34
  - moca e menta, 35
  - moca, 35
- ciliegie
  - banana e ciliegie, 83
  - cocco e ciliegie, 89
  - foresta nera cruda, 111
  - foresta nera, 59
- nocciole e ciliegie, 102
- cioccolato, 25
  - brownie con scaglie di cioccolato, 31
  - burro di arachidi e scaglie di cioccolato, 39
  - cacao crudo, 108
  - cioccolato e menta, 25
  - cioccolato e noci di pecan, 32
  - cioccolato e stevia, 43
  - cioccolato maya, 112
  - cioccolato, cocco e amaretto, 38
  - cocco e cacao, 109
  - cocco, amaretto e scaglie di cioccolato, 38
  - cocco, cacao e durian, 87
  - delizia al cioccolato, 28
  - foresta nera cruda, 111
  - foresta nera, 59
  - menta e scaglie di cioccolato, 27
  - moca e menta, 35
  - moca, 35
  - salsa al cioccolato, 120
  - scaglie di cioccolato, 8, 26
- consigli per la conservazione, 20-21
- consigli per mescolare, 18-19
- consigli per servire, 20

## D

- dattero, 6, 7
  - datteri e frutta a guscio, 42
  - mandorle e datteri, 107
- dolcificanti, 6-8
- durian, 12
  - cocco e durian, 86
  - cocco, cacao e durian, 87
  - cocco, fragole e durian, 88

## E

- estratti, 8

## F

- fico, 85
- foresta nera, 59
  - foresta nera cruda, 111
- fragola
  - ancora fragole crude, 67
  - ancora salsa alle fragole, 124
  - cocco e fragole, 90
  - cocco, fragole e durian, 88
  - colada con fragole, 69
  - fragole crude e rabarbaro, 68
  - fragole crude, 66
  - fragole e rabarbaro, 46
  - fragole, 45
  - salsa alle fragole, 122
  - stevia e carruba, 43
- frutta a guscio
  - ammollo, 13
  - latte ricavato da frutta a guscio, 13-15, 18-19
  - Vedi anche le singole voci concernenti la frutta a guscio*

## G

- gelatiera 19-20

## J

- jalapeño
  - paradiso allo jalapeño crudo, 117
  - paradiso allo jalapeño, 58

## K

- kiwi e mandarino, 71

## L

- lampone
  - lamponi, 47
  - salsa ai lamponi, 125
- latte di canapa, 14
- limone, 53
  - banana e limone, 82
  - limone fresco, 53

## M

- mandarino
  - kiwi e mandarino, 71
  - mandarino e pompelmo, 72
- mandorla, 40
  - banana e mandorle, 103
  - biscotto allo zenzero crudo, 115
  - latte di mandorla, 13-14
  - mandorla e carruba, 109
  - mandorla e datteri, 107
- mango
  - ananas e mango, 93
  - cocco e mango, 91
  - salsa al mango, 127
- mela
  - mela e cannella, 54
  - strudel di mele, 80-81
- melagrana, 98
  - colada con melagrana, 99
- melon-mania, 74
- menta
  - carruba e menta, 25
  - cioccolato e menta, 25

- espresso e menta, 34

- menta e scaglie di cioccolato, 27
- menta piperita, 57
- menta, carruba e scaglie di cioccolato, 27
- moca e menta, 35
- mirtillo, 48-50
  - banana e mirtillo, 84
  - mirtillo e pesca, 79
  - salsa ai mirtillo, 128
- mirtillo rosso, 76
- moca, 35
- moca e menta, 35

## N

- nettare di agave, 6, 17
- nocciola
  - latte di nocciola, 14
  - nocciola e ciliegia, 102
  - vaniglia e nocciola, 105
- noce di cocco, 100
  - acqua di cocco, 11-12
  - cioccolato, cocco e amaretto, 38
  - cocco e amaretto, 36
  - cocco e avocado, 95
  - cocco e cacao, 109
  - cocco e carruba, 109
  - cocco e ciliegie, 89
  - cocco e durian, 86
  - cocco e fragole, 90
  - cocco e mango, 91
  - cocco e vaniglia, 106
  - cocco tostato, 11
  - cocco, amaretto e scaglie di cioccolato, 38
  - cocco, cacao e durian, 87
  - cocco, foglie di combava e zenzero, 94
  - cocco, fragole e durian, 88

colada con fragole, 69  
 colada con mela-grana, 99  
 latte di cocco, 9-11  
 piña colada, 97  
 pistacchio e cocco, 100  
 salsa al cocco, 121  
 sciroppo di cocco, 6  
 zucchero di cocco, 6

noce di pecan  
 carruba e noci di pecan, 32  
 cioccolato e noci di pecan, 32  
 datteri e frutta a guscio, 42  
 latte di noci di pecan, 14  
 strudel di mele, 80-81  
 torta alle noci di pecan, 113

noci  
 sciroppo d'acero e noci, 41  
 torta di carote, 62-63

P

pesca, 78  
 mirtilli e pesca, 79  
 nettare di pesca, 51  
 pesca noce, 73

pistacchio  
 latte di pistacchio, 14  
 pistacchio e cocco, 100

pompelmo  
 mandarino e pompelmo, 72

preparazione di succhi, 17-18

R

rabarbaro  
 fragole crude e rabarbaro, 68  
 fragole e rabarbaro, 46

S

salse  
 ancora salsa alle fragole, 124  
 salsa ai lamponi, 125  
 salsa ai mirtilli, 128  
 salsa al cioccolato, 120  
 salsa al cocco, 121  
 salsa al mango, 127  
 salsa alla carruba, 120  
 salsa alle fragole, 122

sciroppo d'acero, 6  
 sciroppo d'acero e noci, 41

sciroppo di riso  
 bruno, 7

semi di albicocca, 8  
 cioccolato maya, 112  
 cocco, cacao e durian, 87  
 cocco, fragole e durian, 88  
 pistacchio e cocco, 100

spirulina in polvere, 15

stevia, 7-8  
 cioccolato e stevia, 43  
 stevia e carruba, 43

Sucanat, 6

T

torta di carote, 62-63

U

uva  
 avocado e uva, 96  
 avocado, uva e zenzero, 96

uva fragola, 75

uvetta  
 strudel di mele, 80-81

V

vaniglia, 15-16  
 cocco e vaniglia, 106

delizia alla vaniglia, 24  
 vaniglia cruda, 104  
 vaniglia e nocciola, 105

Z

zabaione vegano, 114

zenzero  
 avocado, uva e zenzero, 96  
 biscotto allo zenzero crudo, 115  
 biscotto allo zenzero, 55  
 cocco, foglie di combava e zenzero, 94  
 succo di zenzero, 13

zucca, 60