

SUSTAINABLE FOOD BOOK

GRAPUR
PURE LIKE NATURE



COSA TROVERAI

Ricette sane, vegetariane e vegane,
ideali per accompagnare Grapur.
Piatti perfetti da condividere, semplici,
gustosi e sostenibili, pensati per
esaltare ogni sorso con ingredienti
che rispettano la natura.

GRAPUR
PURE LIKE NATURE



GREEN BLISS TOAST

DA ABBINARE AL BIANCO D'ITALIA

INGREDIENTI

3 fette di pane integrale o di segale
1 avocado maturo
Succo di 1/2 limone
Sale q.b. e pepe rosa q.b.
Olio extravergine di oliva q.b.
Peperoncino in fiocchi (facoltativo)
Semi di sesamo o di canapa (opzionale)

PREPARAZIONE

Schiaccia metà avocado con succo di limone, sale e un filo d'olio, poi tosta il pane fino a renderlo croccante. Spalma la crema di avocado sulle fette, aggiungi le fettine di avocado e completa con pepe rosa, prezzemolo e semi a piacere. Buon appetito! 🥑✨

VARIANTI CREATIVE/ NON VEG

- 🔍 **Protein Boost:** Aggiungi un uovo in camicia o strapazzato sopra il toast.
- 🧀 **Cheesy Touch:** Aggiungi feta sbriciolata o scaglie di parmigiano per un sapore più intenso.
- 🍅 **Fresh Twist:** Aggiungi pomodorini tagliati a metà per una nota fresca.
- 🌶️ **Mexican Vibe:** Aggiungi jalapeños e un pizzico di cumino per un tocco tex-mex.
- 🌰 **Nutty Flavor:** Un filo di burro di mandorle o tahini per una variante più cremosa.



GRAPUR
PURE LIKE NATURE

HUMMUS ARCOBALENO

DA ABBINARE AL BIANCO D'ITALIA

INGREDIENTI

250 g di ceci cotti
2 cucchiaini di tahina
Succo di 1 limone
1 spicchio d'aglio
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
Sale q.b.

VARIANTI DI COLORE

Hummus arancione: 1 cucchiaino di paprika affumicata

Hummus rosa: mezza barbabietola cotta

Hummus classico: 1 pizzico di cumino

Hummus verde: Una manciata di spinaci freschi e qualche foglia di basilico.

PREPARAZIONE

Frulla tutti gli ingredienti con la variante scelta fino a ottenere una crema liscia. Aggiusta la consistenza con acqua se necessario. Servi con un filo d'olio e decora a piacere.



GRAPUR
PURE LIKE NATURE