

Burro di mandorle, ricetta facilissima: ideale per la colazione e gli spuntini

Autore: Redazione

Data: 08 Maggio 2024



Il **burro di mandorle** è una **deliziosa crema densa**, perfetta per la colazione, per gli spuntini o per delle preparazioni sfiziose e anche salutari. Si tratta di una **variante in chiave siciliana** (la **Sicilia** è una terra di mandorle eccellenti!) del ben più noto burro di arachidi, da provare da solo, sul pane, sulle fette tostate o in generale per preparazioni **sia dolci che salate**.

Oltre ad essere versatile, è anche “healty”, perché vi permette di godere di tutti i [benefici delle mandorle](#). Sebbene si chiami burro, non si presenta come un panetto, bensì appunto come una crema. Realizzarlo in casa è facilissimo e vi basterà **un solo ingrediente** (con la possibilità, se volete, di usarne uno in più). È molto importante **seguire alcuni accorgimenti** e, soprattutto, avere un po' di pazienza.



Questo burro vegetale è **ricco di acidi grassi monoinsaturi**, sali minerali, vitamina B2 e vitamina E. È molto apprezzato anche dagli sportivi, per uno spuntino ricco di energia a tutta salute. Si può anche insaporire con un pizzico di sale o con delle **spezie** come la [cannella](#), in base all'uso che se ne farà. Preparare il burro di mandorle a casa è davvero semplice: **ecco gli ingredienti e i passaggi**.

Ingredienti

- mandorle, 250 g
- olio extravergine d'oliva (facoltativo) 1 cucchiaio

Procedimento

Per fare il burro di mandorle, dovete anzitutto **disporre le mandorle** in una **teglia ricoperta di carta da forno**. Volendo, potete anche **tostarle in una padella**, per 5 circa minuti. Ricordate di tostarle leggermente, senza bruciarle.

Spargete dunque le mandorle in modo omogeneo sulla teglia e **infornate a 170°C per circa 8 minuti** (potrebbero anche volercene di più o di meno, quindi verificate man mano). Una volta pronte, fatele freddare. Versate le mandorle nel robot da cucina e tritate, **fino a ottenere una grana molto fine**. Sta a voi decidere se aggiungere anche l'olio, ma non è necessario.

Abbiate pazienza, continuando a tritare fino a quando non avrete ottenuto la consistenza giusta. Una volta terminato, trasferite il burro di mandorle in un vasetto sterilizzate e **conservate in frigo fino a circa una settimana**.

Foto in evidenza: [Depositphotos.com](https://www.depositphotos.com/).

Generato il 17/04/2026