

Le ricette dolci di **FELICI & CURIOSI**



Le Delizie di Feli & Ravanello Curioso
in collaborazione con
M a r c o B i a n c h i

11 Novembre 2012 - 11 Gennaio 2013

Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:
<http://ledeliziedifeli.wordpress.com/2012/11/11/felici-curiosi-il-contest/>



... e molto altro su
<http://ledeliziedifeli.wordpress.com/>

Felici e Curiosi, il Contest.....	5
Dolcetto senza senza senza	7
Gelato solo frutta con banana congelata	8
Fiocco marron: torta cioccolato e pere	8
Yannoh Coffee Cake allo Zafferano	9
Biscotti ai fiocchi d'avena, uvetta e noci.....	11
Cantucci sani, ma non troppo.....	11
Dolcetti di frutta secca	12
Pasta frolla per crostata.....	12
Torta soffice al cioccolato con pere e cannella ... senza zucchero!	13
Muffins integrali alla zucca con zenzero e mandorle (con pasta madre)	14
Caco-cake in doppia versione	15
La seconda versione:	16
Torta di grano saraceno.....	16
Muesli ai frutti rossi del giardino.....	17
Tartufini vegan al cocco e cannella	18
Coppa di cous cous allo zafferano con frutta e cioccolato	19
Biscottoni saraceni.....	19
Barrette con albicocche e pistacchi.....	20
Candies	21
I biscotti fusion	21
Treccia soffice alle spezie con pistacchi e cioccolato (con pasta madre)	22
Bon bon di frutta secca.....senza cottura.....	23
Gelato banana, zucca e pinoli	23
Fiori di castagne e cocco con cuore fondente	24
Pumpkin & Cramberry Pie per il Tanksgiving Day	25
Praline di castagne e mandorle	25
Torta di mandorle e mele.....	26
Tortine "Cuor di caco"	26
Fruotolo e Bannoli felici e curiosi.....	27
Pasta madre e cioccolato.....	29
Tartufi al cioccolato e non solo.....	29
Ogni di si fa la luna e ogni di se ne impara una (dessert al cachi)	30
Veg-sacher integrale	30
Tortino al cioccolato caldo con panna alla vaniglia e salsa all'arancia.....	31
Torta di scarti d'arancia, cioccolato e malto.....	32
Panettone Vegano.....	33
Muffin Vegani.....	35
Mignon vegani di farro con crema di mela e cocco	35
Fruotolo 2: la vendetta	36
Ciocolatini con pistacchi e noci di macadamia.....	38
Tea-Time Biscuits Alle Spezie E Cioccolato	39
Fugassa ciocco-mandorlata	40
Dolce mimosa al cioccolato	41
Torta cremosa al cioccolato.....	42
Torta al cioccolato e nocciole	43
Crostata morbida con mele e marmellata	43



Mumble...mumble???...Crumble...crumble!!!	44
Dolcetti di Azuki.....	45
Aspic di mele su biscotto di banana con salsa di cioccolato e caffè	46
Muesli croccante fatto in casa.	47
Sanettone farcito	48
Pallottine dolci al pesto.....	49
Palline banana, cocco e cioccolato.....	50
Sbrisolona al miglio	50
Muffin agli avanzi del sapone.....	51
Budino di riso e caco.....	52
Dolcetti di frutta secca	52
Muffins al cioccolato fondente.....	52
Torta di Chicca, Feli e Bibi (ossia di riso e nocciole senza glutine)	53
Papiro di riso con bis-crema	54
Caki cake	55
Piada con la Nutella Veg.....	56
Il Tiramisù Vegan.....	56
Torta al limone (gluten free)	58
Koledna Pitka (Pane di Natale) Vegan.....	59
A Santa Lucia si mangia la ... cuccia	61
Milinki Vegan	62
Cake banana e cioccolato (gluten free)	63
Strudel in love.....	64
La Crema Ganache.....	65
Cioccolato & castagne: il vegan budino	66
Granola alla Fuerteventura	68
Rawnie Con Crema Al Mandarino	68
Krapfen veg al forno	69



Felici e Curiosi, il Contest

Rullo di tamburi.....

Ecco a voi l'evento dell'anno!!! Chiudiamo il 2012 e iniziamo il 2013 con il botto!!!

Un nuovo contest, anzi il Contest nato dall'unione di **2 blog** e **4 dolci manine**, ma non solo perchè ... oltre le mani c'è di più...

Marco Bianchi ha creato questa grande occasione, l'occasione per tutti voi di mettervi alla prova e divertirvi senza timori perché qui giochiamo facile!.



Veniamo alla descrizione semiseria e dettagliata del contest.

In occasione dell'uscita [dell'ultimo libro di Marco Bianchi](#), parte il contest di **Felici & Curiosi**.

Noi foodblogger,
Felicia e Ravanella,

creiamo ricette gustose, sfiziose, golose, sane e, per questo contest, non è richiesto niente di diverso, solo l'utilizzo di uno o più ingredienti contenuti nell'elenco proposto dall'ormai planetario Chef - Ricercatore Marco Bianchi. I Magnifici 20 sono le 20 famiglie di alimenti che non devono mai mancare sulla nostra tavola.

Gli stessi ingredienti che non vogliamo fare mancare nel nostro contest!

Eccoli:

Quinoa & Soia	Olio di Lino	Gli Spinaci	I Rossi
I Germogli	Spezie ed Erbe	Il Pomodoro	L'Uva
Le Alghe	Aglione e Cipolla	Gli Arancioni	La Frutta Secca
I Semi Oleosi	Cavoli e Famiglia	I Legumi	Il Malto
Olio di Oliva	I Verdi	Gli Agrumi	Il Cioccolato

Ci sono due sezioni,

una per le ricette **SALATE** ed una per le ricette **DOLCI** e, poiché siamo due blogger vegan, le ricette dovranno essere prive di ingredienti di origine animale, tanto più che il pesce azzurro viene egregiamente sostituito dalle alghe!.

ravanello curioso



Le ricette andranno inserite in questo modo: le salate [nel blog di Ravanello Curioso](#),



mentre le [ricette dolci](#) nel [blog di Le delizie di Feli](#).

Le regole sono sempre quelle e sono semplicissime:

- il contest inizia il giorno 11.11.2012 e termina il giorno 11.01.2013, ore 23:59,
- potete inviare tutte le ricette che desiderate specificando la categoria **DOLCE** o **SALATA**,
- dovete utilizzare uno o più ingredienti contenuti nell'elenco,

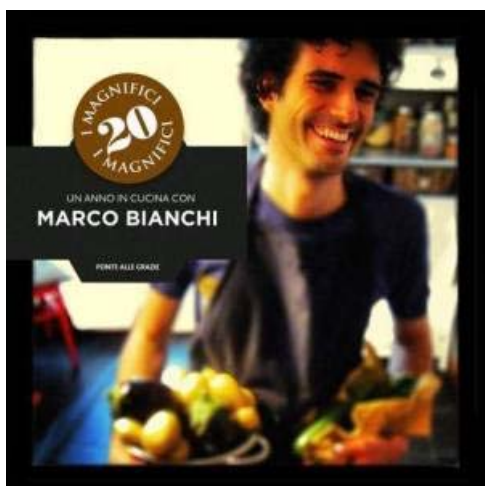


- la ricetta deve essere pubblicata sul vostro blog (se l'avete), linkata a questo contest ed inserita qui sotto nei commenti: se è una ricetta dolce qui, se è una ricetta salata da Ravanello,
- ogni ricetta dovrà essere corredata da almeno una foto del piatto finito perchè anche l'occhio vuole la sua parte,
- il banner del contest dovrà essere riportato nella ricetta stessa, insieme alla scritta: "Con questa ricetta DOLCE o SALATA partecipo al contest Felici e Curiosi",
- il banner del contest dovrà essere riportato anche in home page o nella vostra sezione contest.
- Le ricette possono essere inedite, già pubblicate o ripubblicate per l'occasione.

A questo contest possono partecipare tutti, ma proprio tutti: **chi non ha un blog può inviare le ricette via mail**, corredate da una fotografia del piatto finito, ai seguenti indirizzi:

- per le ricette DOLCI, a **Felicia**: ledeliziedifeli@fastpiu.it
- per le ricette SALATE, alla **Ravanella**: lasvegan@live.it

Al termine del contest, il nostro giudice d'eccezione [Marco Bianchi](#) valuterà insieme a noi le ricette e decreterà i vincitori.



Ed il premio??? Il bellissimo volume di Marco Bianchi "[Un anno in cucina con Marco Bianchi](#)" una copia unica, autografata dall'autore: ovviamente i volumi saranno due, uno per ogni categoria.

[Qui](#) troverete altre informazioni utili sui Magnifici 20 alimenti.

Se siete in questo blog e volete inserire una ricetta dolce non disperate: cliccate [qui](#) e verrete magicamente smaterializzati e rimaterializzati sul blog che cercate!

Le regole sono semplicissime: gli ingredienti previsti sono gli stessi che abbiamo nella nostra dispensa, e se non li abbiamo, quale migliore occasione per cominciare ad usarli?.

Ed allora ricordate, questa sera, quando preparate la cena, fotografatela: la vostra ricetta è già pronta!!.

Una sola nota importante, si sa che repetita iuvant: **le ricette non devono contenere ingredienti e derivati di origine animale.**

Ed ora, uno scatto dello staff al completo, Marco Bianchi, Ravanello Curioso e Felicia immortalati a Milano durante la presentazione del libro di Marco: e vista la ghiotta occasione, ne approfittiamo per salutare il mitico Matteo che, con le banane, fa delle vere magie...



la bravissima e simpaticissima Laura, ed i ragazzi di [Gnam Box](#): siete superlativi!
Ed ora ecco la Ravanella e Felicia alla fine della serata:



Direttamente dal nostro orto una super Trombetta di Albenga, un ortaggio che ci sta dando enormi soddisfazioni..... non potevo non rendere partecipe la mitica Ravanella, l'occasione era perfetta....

Ma non ho pensato ai mezzi pubblici, la nostra eroina ha dovuto sfidare lo sguardo dei curiosi e trasportare l'enorme zucchina su due tram.... mitica Ravanella!!!!

- [Qui](#) troverete aggiornato l'elenco delle ricette partecipanti al contest, mano a mano che arriveranno via mail.
- [Qui](#) invece l'elenco delle ricette da parte dei blogger. Verrà linkato la ricetta rimandando al vostro blog.

P.S.: Ci trovi anche su [Facebook](#)

Vi lascio un'ultima immagine: alla presentazione del libro ho portato un assaggio dei miei Bonbons cocco-ri; molte di voi li conoscono ed hanno avuto l'opportunità di gustarli; ho voluto farli assaggiare anche a Marco, un esempio che i Magnifici 20 offrono il meglio:



[Chiara Maci](#) e Marco Bianchi.... hanno apprezzato!!!

Tutte le ricette verranno raccolte in formato PDF il risultato sarà una splendida raccolta da scaricare!!!!

Tutto qua! Per ogni dubbio o consiglio, siamo qui per voi!

p.s. dimenticavo..... nel libro Un anno in cucina con Marco Bianchi, ci sono anche due mie ricette....

Felicia

Dolcetto senza senza senza

Di: "Zenzero e Zen"

Pioggia incessante, domenica (di riposo, ma non so perché la domenica non mi è mai piaciuta), voglia di dolce, ma non troppo dolce... non voglia di uscire per la spesa.

Comincio a controllare tutto quello che ho, buste e bustine iniziate, barattoli, frigo.

E questo è ciò che ho creato:

Dei dolcetti senza glutine, senza zucchero, senza latte e derivati, senza senza senza ma buonissimi e veloci.



Ingredienti:

- 2 cucchiaini di burro di arachidi
- 1 cucchiaio di semi di zucca
- 2 cucchiaini di cocco in scaglie
- 2 cucchiaini di farina di carrube
- 1 cucchiaio di concentrato di dattero
- 1/2 cucchiaino di cannella in polverecocco in scaglie per la 'panatura'

Procedimento:

Mescolare bene tutti gli ingredienti.

Formare delle piccole quenelle con due cucchiaini. Passare le quenelle nelle scaglie di cocco per la 'panatura' gustosa ed estetica. Porre in frigo per 1/2 ora e gustare a bisogno !

Gelato solo frutta con banana congelata

Di: " Maddalena - Genitoriveg"

Gelato banana + pesca con topping di nocciole

Per una porzione:

1 banana congelata

2-3 fragole, oppure una quantità equivalente di: mirtilli, lamponi, melone, pesche, ciliegie, etc.

1 cucchiaino di olio di semi di lino da frigo (opzionale)

Togliere dal freezer la banana (che va congelata senza buccia), lasciarla riposare un paio di minuti e tagliarla a rondelle.

Con il mixer frullare la banana e quando è cremosa aggiungere le fragole (o altra frutta fresca, senza eccedere nella quantità), frullare ancora, e servire immediatamente.

Suggerimenti:

aggiungere **olio di semi di lino** (un cucchiaino per banana) per arricchire il gelato di omega-3
decorare con frutti di bosco freschi, nocciole, mandorle a scaglie, semi



Fiocco marron: torta cioccolato e pere

Di: "Cobrizo"



E' nata questa: semplice e veloce da fare, ma peccaminosa e profumata il giusto, per i veri amanti del fondente.

Non vi deluderà.

Anzi.

Anche se apparteneste alla folta schiera degli scettici che credono ancora impossibile una torta senza uova, burro, nè zucchero.

Perchè non accettate di provarci?



Ingredienti:

- 200 gr di farina bianca (io la preferisco semintegrale)
- 85 gr di olio di mais (o anche un extravergine d'oliva, molto delicato)
- 100 gr di cioccolato fondente 72% (o di minor percentuale a vostro piacere)
- 70 gr di malto di riso (o succo d'agave o sciroppo d'acero)
- 70 gr di latte di soia (o di riso) non zuccherato
- una bustina di cremortartaro*
- 2 pere grosse ben mature e dolci
- un pizzico di sale



Procedimento:

Nel mixer polverizzare il cioccolato nella farina con un pizzico di sale.

Unire il cremortartaro e mescolare.

Inglobare l'olio, il malto di riso e il latte e mescolare ancora.

Versare in una tortiera unta ed infarinata l'impasto.

Lavare, sbucciare e tagliare le pere a fette, quindi disporle sopra l'impasto, a raggiera, infossandole un poco.

Infornare a 170° per 35-40 min. in forno statico (o q.b., secondo la prova dello stecchino)

Una seconda versione ha visto anche l'impiego delle mandorle in copertura; una terza invece l'aggiunta di buccia d'arancia grattugiata nell'impasto; una quarta con l'aggiunta di zenzero candito; una quinta con 3 pere anziché 2; una quinta con cioccolato fondente con percentuale più bassa.

Funziona sempre.

Anche con 250 gr di farina e solo 50-60 gr di olio, aggiustando con un po' più di latte...

(*) il nome chimico è bitartrato di potassio, ma è semplicemente un agente lievitante naturale. Può essere usato da solo, ma spesso è venduto miscelato a bicarbonato di sodio, che lo attiva, in presenza di acqua.

E' amato anche dai vegetariani e vegani perchè il lievito chimico contiene invece spesso uno stabilizzante che può provenire da bovini o da suini.

Inoltre ha il pregio, per gli intolleranti, di non contenere i microorganismi tipici ad esempio del lievito di birra, che fanno fermentare gli zuccheri.

Yannah Coffee Cake allo Zafferano

Di: "ricetteveg"

Come qualcuno di voi - forse - già saprà, con la ricetta della Pasta cu' pisci fuittu, ho voluto provare a partecipare al Contest "Felici & Curiosi" nella sezione delle ricette salate.

Questa bella iniziativa è tutta opera delle due mattarelle (ehh) e bravissime Felicia e Ravanella che, con la straordinaria partecipazione di Marco Bianchi de I magnifici 20, sono riuscite ad inventarsi un golosissimo gioco con cui possiamo imparare a dare importanza nelle nostre cucine ai Magnifici 20, ovvero alle venti famiglie di alimenti che non devono mai mancare sulla nostra tavola!



Potevo mancare di lanciarmi anche nella sezione delle ricette dolci? Eh no!!! Fosse ©ricetteveg.com mai di dare un dispiacere a Felicia, che ospita proprio questa categoria!

Ed allora ecco che vi ripropongo un dolcetto, presentato qualche mese fa qui sul blog, che è ormai diventato un nostro cavallo di battaglia: perfetto da propinare ad amici increduli durante le cene del fine settimana! Si tratta di una Fake Cheese Cake senza nessun derivato animale, ovviamente, nella quale vi propongo l'utilizzo del malto in sostituzione dello Zucchero Integrale Mascobado, che ogni tanto utilizzo e che era stato pensato originariamente proprio come alternativa al malto per la ricetta.

A voi, dunque, la nostra torta fredda preparata "con niente"***: la Yannoh Cake allo Zafferano!

Ingredienti per la base

- 100 gr di farina integrale (bio)
- 100 gr di farina di riso (bio)
- 10 fichi secchi privati del picciolo (bio! mi raccomando!)
- 5 cucchiaini rasi di olio evo (bio)

Ingredienti per la farcia allo Yannoh*

- 500 gr di tofu al naturale (bio, perfetto quello autoprodotta)
- 100 gr di yogurt di soia (bio, perfetto quello autoprodotta)
- 2 cucchiaini di malto di riso (bio, in sostituzione del Mascobado)
- 1 cucchiaino abbondante di Yannoh solubile (bio)
- 1 cucchiaino abb. di agar agar in polvere (bio)

Ingredienti per la copertura allo Zafferano**

- 500 ml di latte di riso (bio, perfetto quello autoprodotta)
- 60 gr di malto di riso (bio)
- 36 gr farina di riso (bio)
- 1 bustina pistilli zafferano (bio, perfetto Equosolidale, non quello finto!)
- 1 foglia di alloro (raccolta dalla finestra)
- 1 pezzetto di bacca di vaniglia (bio, perfetta Equosolidale, non quella finta!)
- scorza di limone q.b. (bio, in questo caso lime amalfitano delle limonaie di nonna!)

Procedimento:

Anzitutto aromatizzare il latte per la copertura portandolo a bollore per 5 minuti, insieme all'alloro, alla scorza di limone ed alla vaniglia (semi e pezzetto di bacca). Riservare lasciando raffreddare.

Mentre il latte raffredda, tritare i fichi secchi con un mixer a buona potenza, sinché non saranno ben sminuzzati, quindi impastare con le farine e l'olio evo. Ottenuto un composto omogeneo, pressarlo sul fondo di una tortiera a cerniera - rivestito di carta forno - fino a formare una base di circa un centimetro. Riservare lasciando riposare al fresco per circa un quarto d'ora.

A questo punto preparare la farcia frullando tofu, malto, agar agar, yogurt di soia e Yannoh, sino ad ottenere una crema liscia ed omogenea. Riservare.

Una volta trascorso il tempo di riposo per la base della torta, ricoprirla con la farcia di tofu, avendo cura di uniformare lo spessore intorno ai 3cm, quindi infornare per 25 minuti a 180°.

Una volta cotta e sfornata la torta, preparare una crema pasticcera solida per la copertura: sarà sufficiente amalgamare la farina di riso al latte aromatizzato e raffreddato, avendo cura di levare la foglia di alloro e la bacca di vaniglia, portare a lieve bollore per circa un paio di minuti, aggiungere lo zafferano e mescolare sino ad ottenere una consistenza densa e cremosa.

Ricoprire lo strato di farcia allo yannoh con la giallissima crema allo zafferano intiepidita, quindi mettere la torta in frigorifero per un paio d'ore, almeno finché non sarà ben raffreddata.

Servire ben fredda, con foglie e fiorellini di menta fresca a decorare.

Per i curiosi:

*Farcia allo Yannoh: sapore di caffè senza l'uso del caffè! Lo Yannoh, miscela tradizionalmente composta di due cereali due legumi e radici di cicoria, è una bevanda utilizzata nella cucina



marobiotica negli alimenti "yang" proprio come sostitutivo del caffè! In questo caso si tratta di uno Yannoh contenente orzo, segale, cicoria e ghiande!

- **Copertura allo Zafferano: ovvero Crema Pasticcera Vegan ispirata dalle creazioni dello Chef Simone Salvini.
- ***preparata "con niente": ovvero una torta che, oltre ad essere vegan, doveva andare incontro alle mille allergie dei padroni di casa, per cui essere anche senza cioccolato, senza caffè, senza frutta in guscio, senza tracce di mais: un giochetto da ragazzi insomma!

Biscotti ai fiocchi d'avena, uvetta e noci

Di: "Maddalena - Genitoriveg"

Per una ventina di biscotti:

- 80 g uvetta (eventualmente ammollata)
- 100 g fiocchi d'avena piccoli
- 120 g farina 2 (semintegrale)
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1 cucchiaino di vaniglia (facoltativo)
- 1/4 cucchiaino lievito per dolci
- 1 pizzico di sale marino integrale
- 100 g malto di mais (o meno, a seconda dei gusti)
- 50 g olio di mais (oppure 220 g di tofu morbido)
- 60 g noci
- Succo di mela (facoltativo)



Procedimento:

Mettere a mollo le uvette (facoltativo).

Preparare 2 teglie con carta forno.

Mescolare in una ciotola gli ingredienti asciutti (tranne uvetta e noci) e in un'altra quelli liquidi.

Unire gli ingredienti umidi con quelli asciutti e mescolare. Aggiungere uvetta e noci, mescolando ancora. Se l'impasto risulta troppo duro, aggiungere un po' di succo di mela. Lasciar riposare per una ventina di minuti (facoltativo).

Usando un cucchiaio, formare delle palline di impasto, e sistemarle sulle teglie.

Cuocere in forno a 190° per 10 minuti circa. I biscotti devono uscire dal forno ancora un po' morbidi: diventeranno più solidi raffreddandosi.

Cantucci sani, ma non troppo

Di: "Maddalena - Genitoriveg"



Prendete una ricetta di cantucci molto sana, triplicate (per errore) la quantità di malto, e... incredibile risultato! dei biscotti apprezzati anche da chi è abituato a zucchero, farina 00, burro e uova!

Altro vantaggio: sono davvero semplici e veloci da preparare.

Grazie mille a Nicoletta a cui va il merito di questa scoperta.



Ingredienti:

- 250g farina semintegrale (tipo 2)
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 100g di mandorle
- 50g (1/3 tazza) di olio di mais (o di girasole deodorato)
- 180g di malto di mais, o di riso, o di grano (è tanto, si può ridurre se non è per gente assuefatta al dolce)
- 50g uvetta (meglio se piccola, eventualmente ammollata 10 minuti in acqua calda)

Procedimento: Mescolare bene farina, sale e lievito e separatamente gli ingredienti liquidi, unire il tutto e impastare (deve venire una specie di pasta frolla soda; se necessario si può aggiungere un po' di succo di mela), aggiungere l'uvetta e le mandorle tagliate grossolanamente. Formare 3 salamotti e schiacciarli leggermente; infornare a 180° per 15 minuti, poi toglierli dal forno e tagliarli in diagonale dandogli la classica forma del cantuccio, rimetterli in forno, spegnerlo, e lasciarli lì a tostare (controllare dopo 5 minuti - anche se il forno è spento si rischia di bruciarli!).

Dolcetti di frutta secca

Di: "Maddalena - Genitoriveg"

Ingredienti:

- 250g di nocciole o mandorle
- 250g di datteri
- cacao amaro in polvere dal commercio equo (opzionale)
- sesamo tritato, o altro per ricoprire

Procedimento:

Tritare bene le nocciole (o le mandorle) nel macinacaffè o in un mixer potente, fino a formare una pasta che sta un po' insieme.

Trirare pari quantità di datteri (o meno se non si vuole esagerare con la dolcezza) fino a formare una palla, aggiungendo un po' di acqua se i datteri sono troppo secchi.

Aggiungere un po' di cacao a piacere (opzionale).

Unire il tutto e se l'impasto è troppo appiccicoso metterlo in frigo per un po' per rassodarlo. Formare le palline, e ricoprirle di sesamo tritato, semi di papavero, cocco rapè, o pinoli.

Nota di colore: se si tritano le mandorle pelate da sole si ottiene una pasta bianca modellabile (o quasi) che si può usare per variare i dolcetti secondo la vostra fantasia.



Pasta frolla per crostata

Di: "Maddalena - Genitoriveg"

Ingredienti:

- 250 gr di farina semintegrale
- 1 pizzico di sale
- malto di riso q.b. + eventualmente latte vegetale
- la buccia grattugiata di un limone
- ½ bicchiere di olio di mais o di girasole deodorato
- una bustina di lievito per dolci a base di



cremortartaro

Procedimento: Questa è la versione maialosa della frolla della Bottega dei Semplici

Impastare gli ingredienti dosando il malto a seconda del grado di dolcezza che si vuole raggiungere, partendo da 2-3 cucchiaini, e aggiungendo latte vegetale fino ad ottenere la consistenza soda di una pasta frolla. Far riposare in frigo per mezz'oretta, poi stendere su una teglia e cuocere in forno a 180° per 20 minuti circa.

Una crostata di frutta realizzata con la ricetta della Bottega dei Semplici.

Torta soffice al cioccolato con pere e cannella ... senza zucchero!

Di: "C'era una volta"



Anche preparare una torta può dare grande gioia se scegliamo con cura e consapevolezza gli ingredienti, apprezziamo profumi e colori e assaporiamo già il momento in cui la divideremo con persone a cui vogliamo bene!

La torta che ho inventato oggi per merenda è per me speciale... ormai vi ho abituato a torte senza uova, burro o latte... oggi facciamo un passo in più e togliamo anche lo zucchero! Provare per credere: il risultato è una torta sofficissima, dolce, delicata, profumata e sana!

Spero che vi piaccia!

Ingredienti:

- 250 gr di farina di tipo 0
- 1 bustina di cremor tartaro
- 1 cucchiaino di cannella
- 2 pere mature
- 2 cucchiaini di uvetta
- 50 gr di olio di oliva
- 150 gr di latte di soia
- 50 gr di cioccolato fondente
- 50 gr di malto di riso.

Preparazione:

Sbucciate le pere, togliete i semi, tagliatele a dadini e mettele in un pentolino con due cucchiaini di uvetta; cuocete a fuoco dolce per 10 minuti, dopodiché frullatele. In una terrina mescolate la farina, il cremor tartaro e la cannella. Unite le pere, l'olio, il malto, il latte e mescolate bene fino ad ottenere un composto omogeneo. Prendete il cioccolato, scioglietelo a bagnomaria, unitelo al composto e amalgamate bene. Versate il tutto in una tortiera già unta e infarinata e cuocete in forno già caldo a 180° per 30 minuti; lasciate riposare altri 10 minuti in forno spento poi toglietela. Servite con fettine di pera e un pizzico di cannella. Pronta! Buon Appetito!



Muffins integrali alla zucca con zenzero e mandorle (con pasta madre)

Di: "C'era una volta"



E' un dolcetto sano e gustoso... perfetto per coccolarci a colazione o a merenda con la nostra immancabile tisanina :-). Quindi ve lo ripropongo proprio oggi che è domenica... con l'augurio che possiate decidere di ritagliarvi un po' di tempo per fare le cose con calma, a partire dalla colazione... apparecchiate la tavola con cura, sedetevi con calma con le persone a cui volete bene, bevetevi lentamente un caffè apprezzandone l'aroma... e gustatevi un buon dolce fatto in casa... magari uno di questi muffins ;-). Vedrete che la giornata prenderà la giusta piega! E' splendido pensare che noi soli abbiamo il potere di rendere meraviglioso ogni momento che viviamo... quindi...

Ingredienti: (dose per 10 muffins)

- 200 gr di pasta madre rinfrescata la sera precedente
- 300 gr di acqua tiepida
- 100 gr di zucca
- 1 mela, 2 cucchiaini di uvetta, 5 gr di zenzero fresco,
- la buccia grattugiata di un limone, 1 pizzico di sale marino integrale,
- 50 gr di mandorle,
- 200 gr di farina di grano tenero di tipo integrale biologica,
- 1 cucchiaino di malto di riso, 1 cucchiaio di acqua; chicchi di uva per accompagnare.

Preparazione:

Diluite nell'acqua tiepida la pasta madre rinfrescata la sera precedente.

Per ripassare cosa è e come si fa la pasta madre e cosa si intende per "rinfresco" vi rimando al [post](#) che scrissi qualche tempo fa sulla pasta madre. In un pentolino cuocere a fuoco dolce per 15 minuti la zucca, lo zenzero e la mela tagliati a dadini, insieme all'uvetta e a un pizzico di sale.

A cottura ultimata frullate il composto e unitelo alla farina, alle mandorle frullate e ridotte in polvere e alla buccia grattugiata del limone.

Unite questa miscela al lievito e mescolate bene con una frusta fino ad ottenere un composto omogeneo.

Ungete 10 stampini da muffins e cospargeteli con un po' di farina; riempiteli fino a metà con il composto, copriteli con un telino e fate lievitare per un'ora nel forno spento con la lucina accesa. Spennellateli delicatamente con una miscela ottenuta mescolando il cucchiaino di malto con un cucchiaio di acqua.

Cuocete in forno già caldo a 180° per 30 minuti; lasciateli riposare in forno spento per altri 10 minuti. Serviteli accompagnati da chicchi d'uva tagliati a spicchi.

Buon Appetito



Caco-cake in doppia versione

Di: "Gocce d'Aria"



Questa è la storia di un fallimento salvato... eh, sì, qui vedete quasi sempre i successi, ma ogni tanto anch'io combino qualche pasticcio e allora mi ci metto di impegno per salvare il salvabile. Qualche giorno fa avevo preparato un pan-dolce con patate dolci, ma sul più bello me lo sono scordata nel forno (arrabbiata per altri motivi mi ero dimenticata di mettere il timer...) e solo troppo tardi me ne sono accorta quando l'inconfondibile odore di bruciato aleggiava per tutta casa... oltretutto una volta estratto dal forno è anche crollata la lievitazione e il pane si è

letteralmente seduto... che fare? Assaggiato: gusto buono, ma troppo secco... non mangiabile tale quale... buttarlo non se ne parlava nemmeno, tutto sto ben di dio che avevo perso tempo a impastare, con dentro farina di farro monococco... no no... la mia ancora di salvezza in questi casi sono le [torte di pane](#) e quindi ho pensato di recuperarlo in questa forma, ma inventando una ricetta tutta nuova con gli ingredienti che avevo sottomano, ovvero i cachi dell'albero del nonno che andavano finiti!

Devo dire che ne è venuta fuori una delizia, che soprattutto Elena ha spazzolato! Infatti l'ho successivamente rifatto anche con altro pane vecchio e con una variante. Vi lascio dunque la ricetta, anzi le due ricette, con le due versioni!



Caco-cake v.1

Ingredienti:

- 300 gr di pandolce (bruciacciato) a pezzetti: va benissimo del pane vecchio (gli ingredienti del mio erano: pastamadre, farromonococco, patatadolce al forno, sale, olio evo, acqua)
- 200 gr di succo di mela limpido
- 1 caco molto maturo
- 100 gr di uvetta sultanina
- 50 gr di farina di grano duro khorasan integrale
- 50 gr di cioccolato fondente almeno 75% cacao preferibilmente del commercio equo

Salviamo il salvabile!

Tagliamo a fette il nostro pandolce bruciato, eliminiamo le parti bruciate, tagliamo tutto a quadratini e mettiamo in una terrina capiente. Versiamo sopra il succo di mela limpido, mescoliamo e lasciamo ammorbidire per almeno un'ora.

Nel frattempo con un cucchiaino facciamo un buco sul caco e lo svuotiamo della polpa che mettiamo direttamente nel frullatore. Frulliamo bene la polpa del caco. Aggiungiamo il pane ammollato con tutto il succo di mela e frulliamo nuovamente. Versiamo il composto nella ciotola e aggiungiamo la farina, l'uvetta e il cioccolato tagliato a pezzettini. Mescoliamo bene il tutto.





Accendiamo il forno a 180°. Prendiamo una teglia bassa, la foderiamo di carta forno e versiamo il composto lasciandolo con una forchetta.

Quando il forno è caldo inforniamo per 30 minuti. Il risultato è un dolce-budino da mangiare al cucchiaio se caldo, ma ottimo anche da freddo.

La seconda versione:

Caco-cake v.2

Ingredienti:

- 200 gr di pane multicereali integrale duretto (aveva una settimana poverello...)
- 200 gr di succo di mela limpido
- 100 gr di farina di segale integrale bio
- 100 gr di uvetta sultanina
- 1 caco molto maturo
- 1 banana molto matura
- 50 gr di cioccolato fondente almeno 75% cacao preferibilmente del commercio equo



Secondo salvataggio

Tagliamo a fette il nostro pane vecchio e poi lo tagliamo a quadratini e mettiamo in una terrina capiente. Versiamo sopra il succo di mela limpido, mescoliamo e lasciamo ammorbidire per almeno un'ora.

Nel frattempo con un cucchiaino facciamo un buco sul caco e lo svuotiamo della polpa che mettiamo direttamente nel frullatore assieme alla banana tagliata a pezzetti. Frulliamo bene la polpa del caco. Aggiungiamo il pane ammolato con tutto il succo di mela e frulliamo nuovamente. Versiamo il composto nella ciotola e aggiungiamo la farina, l'uvetta e il cioccolato tagliato a pezzettini. Mescoliamo bene il tutto.

Cuociamo come sopra.

Torta di grano saraceno

Di: "La Tana del riccio"

Ed ecco un classico di casa.

O meglio, negli ultimi anni la torta dei compleanni, che una volta era la torta sfoglia (fatta comprando in pasticceria le sfoglie e farcendole in casa) è stata soppiantata dalla torta di grano saraceno.



Ingredienti per una tortiera di 18 cm di diametro:

- 125 gr di mandorle bianche macinate
- 200 gr di farina di grano saraceno
- mezza bustina di cremor tartaro
- un pizzico di sale
- 200 gr di yogurt di soia
- 50 gr di olio evo leggero
- 275 gr di sciroppo di riso

per completare:

- marmellata di mirtilli rossi
- poco zucchero a velo (facoltativo)
- Preriscaldare il forno a 180°.



Procedimento:

In una ciotola miscelare tra loro la farina, con le mandorle macinate, il lievito e il sale. Nel bicchiere del frullatore inserire tutti gli ingredienti umidi e frullarli velocemente in modo da ottenere un fluido omogeneo. Versare gli ingredienti umidi nelle farine e mescolare brevemente. Versare il composto nella tortiera leggermente unta e spolverata con farina di grano saraceno o di riso e cuocere nel forno preriscaldato facendo la prova stecchino prima di prelevarla. Lasciar raffreddare completamente. Sformare la torta e tagliarla orizzontalmente a metà facendola con la marmellata di mirtilli rossi. Facoltativamente spolverare leggermente con dello zucchero a velo prima di servire.

Muesli ai frutti rossi del giardino

Di: "Cotto al vapore"



Farlo è semplicissimo. Occorrono fiocchi d'avena integrale (io come al solito li autoproduco con la fioccatrice), latte di soia (sempre fatto in casa) o altro latte vegetale a scelta, una manciata di semi di girasole (ma perfette sono anche le mandorle affettate o le nocciole), una manciata di frutta essiccata. Io sto usando la frutta del nostro giardino essiccata in casa: mele rosse e cranberries. Inutile dire che non c'è una ricetta da seguire! Io metto in ammollo i fiocchi nel latte di soia la sera per il mattino (in questo modo i fiocchi sono perfettamente commestibili da crudi!) ed aggiungo al mattino la frutta essiccata ed i semi

oleaginosi, perchè li preferisco croccanti.

Ma nulla vieta di preparare tutto la sera se preferite una consistenza morbida.





Tartufini vegan al cocco e cannella

Di: "Pane e pomodoro"

I tartufini hanno sempre una loro classe, sia che siano dolci, salati, ricoperti di semi, di cocco, di cioccolato o di frutta secca tritata.

Un bocconcino delizioso che porta stile sulla tua tavola insieme ad un buon caffè. Un dolce che non appesantisce ma che ti lascia in bocca un piacevole sapore.

Serviti nei loro pirottini di carta, sono finger food facili da mangiare e ideali per buffet in piedi. E poi si possono (e si devono) preparare con qualche ora di anticipo il che ci lascia lo spazio per dedicarci poi ad altri piatti.

Ho preparato questa versione senza utilizzare burro, uova, farine e zucchero, dando la preferenza a prodotti naturali quali il malto di riso e il burro di mandorle. Il limone poi, regala loro un aroma particolare che ben si sposa con la cannella e il cocco.

E poi sono davvero velocissimi da preparare!

Ingredienti per circa 20 tartufini:

- 200 g di cocco in scaglie Ecor + 30 g per la copertura
- 150 g di malto di riso
- 50 g di burro di mandorle
- buccia grattugiata e succo di 1 limone biologico
- 1 cucchiaino di cannella Tec-Al
- 1 pizzico di sale



Preparazione:

In un recipiente mescolare il cocco con la buccia del limone, la cannella e il sale.

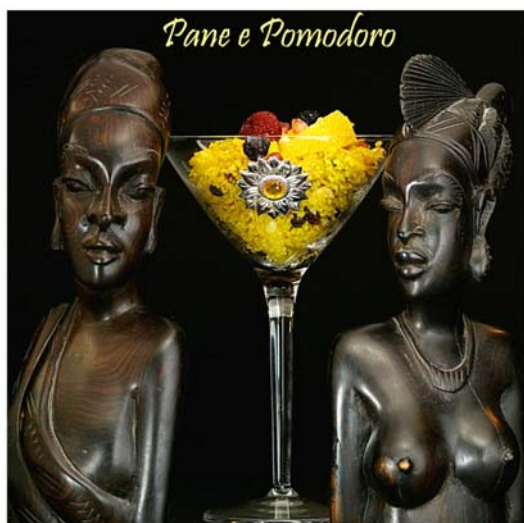
In un altro recipiente mescolare invece il burro di mandorle col malto di riso e il succo di limone. Rovesciare poi questo nel recipiente col cocco e mescolare bene finché tutti gli ingredienti non si sono ben bene mescolati.

Formare ora delle palline con questo composto, rotolarle nel cocco in scaglie e posizionare ognuna dentro ai pirottini di carta.

Tenerli in frigo per un paio di ore prima di servirli.
Ottimi serviti come accompagnamento al caffè.



Coppa di cous cous allo zafferano con frutta e cioccolato



Di: "Pane e pomodoro"

Il cous cous a me piace molto, sia caldo d'inverno che in insalata d'estate da portare al mare, ma in versione dolce non mi era mai capitato di assaggiarlo e credo che mai mi sarebbe venuto in mente di provarlo se non avessi assaggiato quello di Shady.

Un piatto velocissimo da preparare e da condire con tutti i tipi di frutta che avete in casa, fresca o secca, con l'aggiunta del cioccolato.

Lo Zafferano ci si sposa magnificamente.

Ingredienti:

- 200 g di cous cous
- mezza bustina di Zafferano
- 40 g di pinoli bio
- 40 g di noci sgusciate bio
- 1 kiwi
- mezza pera
- mezza banana
- mezza melagrana
- 2 cucchiaini di malto di riso
- frutti di bosco (facoltativi)
- se ne avete di freschi o se li avete congelati voi questa estate)
- 40 g di mandorle sgusciate e pelate
- 1 manciata di uva sultanina bio
- 2 cucchiaini di gocce di cioccolato
- 40 g di nocciole sgusciate
- 1 arancia

Procedimento: Con il coltello tritate grossolanamente le noci, le nocciole e le mandorle e mettetele in una ciotola con i pinoli, le gocce di cioccolato e l'uva sultanina. Far bollire 200 g di acqua e sciogliervi lo zafferano e il malto di riso. In un recipiente mettere il cous cous e bagnarlo con quest'acqua. Mescolare velocemente e lasciare coperto per 6-8 minuti, quindi con una forchetta, sgranarlo. Quando il cous cous si sarà raffreddato, unire la frutta secca. Pulire la frutta: sbucciare un'arancia al vivo e tagliarla a piccoli pezzi. Tagliare a piccoli pezzi anche il kiwi, la banana, la pera e sgranare la melagrana. Mescolare tutta la frutta e unirla al cous cous, mescolando ancora. Servire in delle coppe.

Biscottoni saraceni

Di: "Bambini golosi"

La farina di grano saraceno ha proprietà nutrizionali straordinarie ed ha un gusto molto particolare, così ho deciso di preparare questi bei biscottoni da colazione o da merenda!!!

Gli ingredienti che ho usato sono:

- 150 gr di farina di grano saraceno Ecor
- 50 gr di farina di castagne
- 50 gr di farina di tipo 2
- 3 cucchiaini di frumina o fecola di



- patate
- un pizzichino di sale
- un cucchiaino di cremor tartaro
- un cucchiaio di malto d'orzo
- un cucchiaio di crema di mandorle
- 40 gr di olio extravergine di oliva 100% Italiano (tenuto nel congelatore per circa un'ora per dargli la consistenza del burro)
- succo di mela senza zuccheri aggiunti
- marmellata di mirtilli senza zuccheri aggiunti

Ho messo tutti gli ingredienti nella planetaria tranne il succo di mela che ho aggiunto alla fine per amalgamare il tutto ed ho impastato fino a quando il composto è risultato omogeneo e liscio. Ho lasciato riposare una decina di minuti e poi ho steso l'impasto con il matterello in una sfoglia piuttosto sottile. Ho ritagliato i biscotti aiutandomi con dei coppapasta, li ho farciti con la marmellata e li ho infornati a 180° per circa 15/ 20 minuti.

Barrette con albicocche e pistacchi

Di: "Girovegando in cucina"

Ingredienti per 15 barrette:

- 130 gr fiocchi d'avena
- 70 gr pistacchi sgusciati al naturale
- 100 gr albicocche secche
- 2 cucchiaini colmi di malto di riso
- 2 cucchiaini olio di riso
- 1 cucchiaino di scorza d'arancio, non trattata, grattugiata
- 2 capsule cardamomo
- un pizzico di sale

Preparazione:

Togliamo i semi dalle capsule del cardamomo e mettiamoli in un macinacaffè assieme a un cucchiaio di fiocchi d'avena; frulliamo finché non si crea una polvere finissima.

In un mixer mettiamo i restanti fiocchi d'avena, le albicocche tagliate a pezzetti, i pistacchi, il sale e la polvere col cardamomo. Frulliamo a intermittenza per circa un minuto.

Aggiungiamo l'olio e il malto e rifrulliamo per un minuto (devono rimanere i pezzetti dei diversi ingredienti).

Spalmiamo il composto a 1,5 cm di spessore su una placca rivestita di carta forno e inforniamo in forno già caldo a 160° per 15 minuti circa, o comunque finché il composto è dorato in superficie.

Facciamo raffreddare e tagliamo le barrette.

Conserviamole in un contenitore a chiusura ermetica.



Candies

Di : "Eightdaysweek"

Eccomi di nuovo con una golosissima e semplicissima ricetta adatta per dare sfogo alla vostra creatività in cucina e per gustarvi una favolosa merenda Potete farcire queste caramelle come volete, con frutta secca, con marmellata o con della crema... Sbizzarritevi!



Caramelle ripiene di uva

Ingredienti:

Per la pasta:

- 250gr di farina
- 2 cucchiaini di olio evo
- 1 cucchiaino di cannella e noce moscata
- acqua qb

Per la farcia:

- uva fragolina
- 5 cucchiaini di marmellata
- 5 o 6 noci
- scorza di un limone
- cannella

Procedimento:

Lavorare la farina con l'olio, le spezie e l'acqua fino ad ottenere un composto omogeneo. Lasciar riposare per una mezzoretta al coperto. Nel frattempo preparare la farcia mescolando l'uva lavata e privata dei semi, le noci triturate, la marmellata, la scorza del limone grattugiata e la cannella in una ciotolina. Stendere la pasta e ricavarne tanti rettangolini da riempire con la farcia preparata. Chiudere ogni rettangolino a mo' di caramella e cuocere al forno per una mezzoretta a 180°C. Servire a temperatura ambiente.

I biscotti fusion

Di: "Betty New York post"

Biscottini NordSudOvestEst

Ingredienti:

- 500g di farina integrale di segale
- 200g di malto di mais
- 100g di pistacchi macinati
- 100ml di olio di mais
- 200ml d'acqua tiepida
- 100g di cocco grattugiato
- 1 bustina di lievito
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di noce moscata
- 1 pizzico di sale



Istruzioni

Mescolare in una ciotola tutti gli ingredienti secchi, la farina, i pistacchi, il cocco, il lievito, il sale, le spezie. Amalgamare per bene. In una caraffa mettere il malto, l'olio e l'acqua tiepida, miscelare e versarlo nella ciotola degli ingredienti asciutti e amalgamare per bene l'impasto con le mani, deve uscire un panetto morbido ed elastico. Facendo dei rotolini modellare la pasta nelle forme che si desidera, io ho fatto i numeri dell'avvento con un buchino da appendere all'albero di natale, cuocere nel forno caldo a 200° per quindici minuti o finché non sono dorati. Fare raffreddare e mettere in un contenitore metallico o appendere all'albero e poi mangiare se avete il coraggio!

Treccia soffice alle spezie con pistacchi e cioccolato (con pasta madre)

Di: "C'era una volta"

Ingredienti:

- 200 gr di pasta madre rinfrescata
- 300 gr di acqua tiepida
- 700 gr di farina di "tipo 0"
- 50 gr di malto di riso
- 1 pera matura
- 2 cucchiaini di uvetta
- 100 gr di latte di soia
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 pizzico di noce moscata
- 20 pistacchi
- 30 gr di cioccolato fondente

per spennellare:

- 1 cucchiaino di malto di riso
- 1 cucchiaino di acqua.



Preparazione:

In una terrina sciogliete la pasta madre, rinfrescata la sera precedente, nell'acqua tiepida. Aggiungete il latte, la farina, le spezie e impastate. In un pentolino fate cuocere a fuoco dolce per 10 minuti la pera sbucciata e tagliata a dadini e l'uvetta. Frullate, aggiungete il malto e unite il tutto all'impasto. Tritate grossolanamente con il coltello i pistacchi e il cioccolato e uniteli all'impasto. Fateci un taglio a croce, coprite con un telino e lasciate lievitare per circa tre ore. Riprendete l'impasto, dividetelo in tre parti uguali e formate con ciascuna parte un

"filoncino". Fate una treccia e disponetela su una teglia ricoperta da carta da forno; coprite con un telino e lasciate lievitare per un paio di ore. Spennellate la treccia con una emulsione ottenuta mescolando bene il malto con l'acqua e cuocete in forno già caldo a 180 ° per 40 minuti; spengete il forno, fate riposare la treccia nel forno spento per altri 10 minuti dopodichè toglietela.

Pronta! Perfetta per accompagnare le vostre colazioni o le vostre merende.

Buon Appetito



Bon bon di frutta secca.....senza cottura

Di: "Bambini golosi"

Gli ingredienti, che potrete aumentare in base a quanti ne volete fare, sono:

- 20 gr di mandorle pelate
- 20 gr di nocciole
- 40 gr di datteri al naturale (pesati già snocciolati)
- un cucchiaino di succo di limone
- farina di cocco

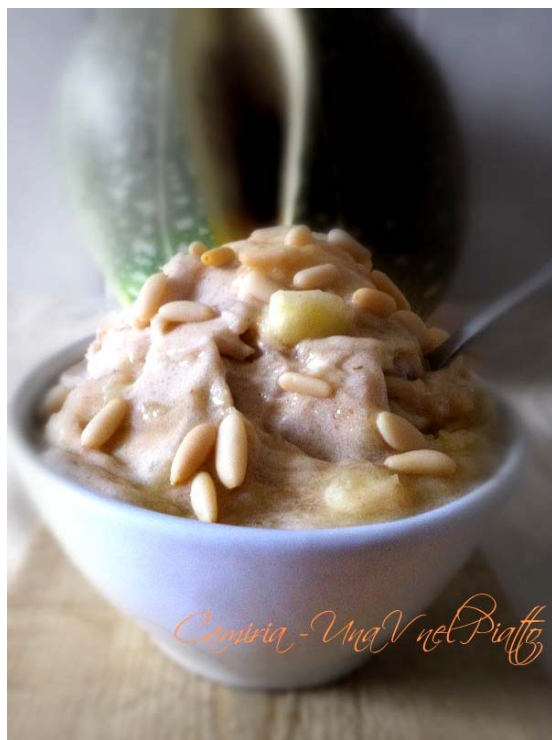


Procedimento:

Ho messo nel mio piccolo mixer le mandorle, le nocciole, i datteri, il succo di limone ed ho frullato per bene! Con le mani ho formato delle piccole palline che ho passato nella farina di cocco! Ed il gioco è fatto.....si possono già mangiare, oppure lasciare riposare qualche ora in frigo!!!! Troppo buoni!!!

Gelato banana, zucca e pinoli

Di: "Una V nel piatto"



Ingredients:

- banane mature tagliate a rondelle e congelate (con i puntini neri sulla buccia) - 3
- zucca bianca - 1 bella fetta
- pinoli mediterranei - una manciata

Instructions:

Frullare le banane congelate fino a ridurle in una deliziosa crema.

Versare la crema di banane in una ciotolina e nello stesso boccale del frullatore frullare anche la fetta di zucca tagliata a dadini fino a ridurre anche questa in crema (se rimangono dei pezzetti vanno bene lo stesso, la consistenza è molto interessante e si abbina perfettamente alla morbidezza delle banane)

Unire la crema di banane con quella di zucca e decorare ogni ciotolina con una bella manciata di pinoli.

Più semplice di così si muore

Una ricetta semplice, ottima come merenda anche per i più piccoli!



Se volete un tocco più goloso, io non mi trovavo la mia bustina di semi di cacao nibs, potete aggiungere scaglie di cioccolato extra fondente .

Fiori di castagne e cocco con cuore fondente

Di: "Una V nel piatto"

Ingredients:

- farina di castagne bio - 120 gr
- farina di riso bio - 30 gr
- farina di cocco - 70 gr
- fiocchi di avena bio - 30 gr
- malto di mais bio - 3 cucchiaini colmi
- olio di germe di mais biologico - 4 cucchiaini
- lievito in polvere - 2 cucchiaini rasi
- latte di riso bio - q.b
- cioccolato fondente 70% bio - 30 gr

Instructions:

Setacciare la farina di castagne e quella di riso in una ciotola.

Aggiungere i fiocchi di avena, la farina di cocco ed il lievito.

Unire anche i cucchiaini di malto e di olio e cominciare ad impastare tutti gli ingredienti.

A questo punto, dopo una prima impastata, aggiungere poco latte di riso, poco per volta per non esagerare con le dosi. Se il composto risultasse troppo mollo aggiungere altra farina di cocco.

Il risultato sarà un panetto leggermente appiccicoso ma compatto.

Adagiare il panetto su uno strato di carta forno e stenderlo leggermente con il matterello , lasciando un po' di spessore, infarinare con poca farina di riso sia il matterello sia il panetto per non farlo appiccicare a quest'ultimo.

Con una formina per biscotti a forma di fiore ricavare dal panetto tanti biscottini da adagiare nella teglia ricoperta con carta forno.

Rimpastate, ristendete, ritagliate e procedete così fino a finire ingredienti (con le dosi che vi ho fornito si ottengono circa 13 biscotti, io li ho fatti un po' cicciotti e corposi).

Infornate in forno caldo a 180° per i primi 5 minuti, dopodiché estraete la teglia con i biscotti dal forno e create con l'aiuto di un cucchiaino al centro di ogni biscotto, una fossetta rotonda come fosse un pistillo/stigma e rinforate i biscotti per terminare la cottura per altri 8 - 10 minuti.

Io avendo il forno a gas a metà cottura, li ho girati per farli dorare anche in superficie.

I biscotti sono pronti quando sentirete un piacevole profumo di cocco uscire dal forno e i biscottini si saranno dorati.

Estrarli dal forno e lasciarli raffreddare su una griglia. Una volta ben freddi sciogliete in una ciotolina il cioccolato fondente e con l'aiuto di un cucchiaino, riempite le fossette centrali di ogni biscotto e lasciate ancora raffreddare.

I biscotti rimangono leggermente friabili ma morbidi dal sapore intenso di cocco ma dolci al punto giusto grazie al malto.



Pumpkin & Cramberry Pie per il Tanksgiving Day

Di: "Golosità Vegane"



Ingredienti

- pasta brisè vegan
- 1lt di latte di soia
- ½ limone
- 300g di zucca
- 150g di mirtilli rossi disidratati
- 2C di malto d'orzo
- un pizzico di sale
- cannella
- zenzero in polvere

Procedimento:

Preparate per prima la ricotta di soia: mettete a cucinare il latte, quando sta per bollire spegnete il fuoco, versate il succo del mezzo limone, mescolate, coprite ed aspettate un quarto d'ora. Quindi versate il composto in un colino foderato con un telo o con un

pezzo di carta assorbente. Sotto mettete una ciotola, se volete potete recuperare il "latticello" che si forma (il liquido residuo) per fare dei dolci o per dei frappè!

Quando pronta la ricotta mescolatela con gli altri ingredienti (ricordate di frullare o schiacciare con una forchetta la zucca precedentemente bollita), stendete la pasta brisè in una teglia, versate il composto, richiudete i bordi ed infornate a forno già caldo a 180° per 30-35 minuti o comunque finché i bordi non diventano ambrati.

Lasciate raffreddare, servite tiepida o meglio ancora fredda. Volendo potete servirla con del gelato o della panna, ovviamente veg.

Praline di castagne e mandorle

Di: "Golosità Vegane"

Ingredienti per 24 praline

- 125g di castagne lessate
- 60g di mandorle
- 60g di tofu bianco
- 1C di malto d'orzo
- cannella
- cardamomo
- un pizzico di sale
- cacao in polvere



Procedimento:

Incidete le castagne e lessatele per circa 40 minuti. Aspettate che si raffreddino, quindi pelatele (il peso indicato si riferisce alle castagne lessate e pelate). Frullatele insieme tutti gli ingredienti tranne il cacao.



Formate delle palline le mani (le mie pesavano circa 13g l'una), passatele nel cacao in polvere e via, sono pronte! ^_^

Se volete rendere ancora più golosi questi dolcetti potete immergerli nel cioccolato fondente sciolto, metterli su carta forno finché il cioccolato si indurisce e creare così dei cioccolatini o dei pops croccanti.

Torta di mandorle e mele

Di: "Cosa mangiano i vegani"

Ingredienti:

- 250 grammi di farina di tipo 0
- 100 grammi di mandorle spellate
- 2 mele grandi
- 50 grammi di olio di girasole biologico
- 3 cucchiaini di malto di mais
- mezza bustina di polvere lievitante biologica con cremor tartaro
- 100 ml di latte di soia



Procedimento:

Per prima cosa frullate le mandorle con il mixer, versatele in una ciotola capiente e unite la farina setacciata e la polvere lievitante biologica.

Nel frattempo sbucciate le mele e grattugiatele, aggiungetele alla farina e agli altri ingredienti. Aggiungete anche il latte di soia, l'olio e il malto, mescolate bene.

Nel frattempo accendete il forno a 180 gradi. Versate il composto in una tortiera foderata con carta forno oppure unta, e mettete a cuocere per 40 minuti.

Tortine "Cuor di caco"

Di: "Gocce d'aria"

Ingredienti:

- 2 cachi maturi
- 240 gr di sieri di kefir di soia (se non l'avete potete usare il siero dello yogurt di soia colato, quello che vi avanza quando preparate il vegrino)
- 4 cucchiaini di olio evo
- mezza mela tagliata a dadini
- una manciata abbondante di uvetta sultanina
- 1 cucchiaio di crema di mandorle
- 60 gr di farina di grano saraceno
- 150 gr di farina di farro monococco
- 1 pizzico di sale fino integrale
- 1 cucchiaino di bicarbonato



- il succo di mezzo limone

Preparazione:

Per prima cosa svuotare con un cucchiaino i cachi, versarli nel mixer e frullarli in modo da ottenere una crema. Mettere circa 2/3 dei cachi frullati in una ciotola e tenere da parte il resto. Aggiungere ai cachi nella ciotola, l'olio, il siero, la crema di mandorle, il sale, le farine. Per finire la frutta (mele e uvetta) e il bicarbonato. Per ultimo aggiungere il succo di limone.

Riempire per metà i pirottini con questo composto, disporre sopra ad ognuno un cucchiaino di caco frullato (quello tenuto da parte all'inizio), coprire con altro impasto e finire con un ultimo cucchiaino di caco. Preriscaldare il forno a 180°. Quando caldo infornare per 20 minuti.

Far raffreddare e togliere dai pirottini.



Fruotolo e Bannoli felici e curiosi

Di: "EpiNeo"



Signore e signori, bambine e bambini, giovanotte e giovanotti, questo non è un dolce crudista di ripiego. Questo è un dolce a tutti gli effetti che può competere e anche vincere (dipende sempre dai gusti poi) con i dolci tradizionali. Non l'avrei mai detto, non era questa l'intenzione né l'ambizione quando ho partorito Fruotolo, pensavo di fare qualcosa di mangiabile, abbastanza gustoso per poterlo portare da amici se invitato. E infatti è nato proprio così, dopo un veloce test di una versione prototipo non troppo convincente (si stava nascondendo il furbone per non

svelare le sue vere potenzialità!), il giorno stesso che sono stato invitato da amici ho dato vita a questa creatura. E a tavola poi, anche se le nostre pance erano già belle piene, siamo rimasti folgorati da Lui. Dopo aver detto tutte queste cavolate per suonarmela e cantarmela (anche se il merito della bontà del Fruotolo è del Fruotolo stesso, è giusto ricordarlo!)... rimando ad altro post la descrizione della sua implementazione... scherzo! :D

Non potrei farvi uno sgarro del genere. Ve lo presento punto e basta.

Cari tutti..... ecco a voi..... Fruotolo!

La base di questo dolce è la pasta di banana che ho implementato (scusate la parola molto informatica) proprio per fare un dolce. Poi il destino ha voluto che automodellandosi a sua stessa immagine e somiglianza (anche se non esisteva ancora) si è plasmato come un rotolo di frutta. Da cui Fruotolo.



La forma della pasta di banana era un rettangolo di circa 20 cm x 15 cm di lati, forse qualcosa di più ma non ci giurerei.

Quindi una volta pronta la pasta di banana è necessario fare il ripieno, i cui ingredienti sono:

- polpa di mela
- succo di mela e anche un po' di succo di ananas
- uvetta ammollata in acqua una decina di minuti o più
- 3 datteri senza pelle (facoltativi)
- succo d'agave
- qualche noce a pezzettini
- cannella
- cacao in polvere

La polpa di mela, il succo di mela e il succo d'ananas derivano dalla estrazione con il mitico Impavido dei rispettivi frutti. Alla mela conviene togliere la buccia (prima dell'estrazione del succo ovviamente). Quindi possiamo mischiare tutti gli ingredienti in una terrina, tranne i succhi e il cacao, con una forchetta o un cucchiaino. Aggiungere quindi i succhi solo nelle quantità opportune per far rinvenire un po' la polpa di mela se dovesse essere troppo asciutta.

Assaggiare questo impasto aggiustandolo ancora di cannella, succo d'agave o datteri se è povero di sapore o di dolcezza.

Stendere quindi la pasta di banana e metterci sopra uno strato di circa mezzo centimetro o qualcosa più dell'impasto. Da un lato non arrivate proprio alla fine con l'impasto, fermatevi 1 o 2 centimetri prima. Prendete quindi l'altro lato della pasta di banana, quella con l'impasto fino alla fine, e iniziate ad arrotolare su se stesso. Una volta arrotolato tutto spolveratelo con il cacao in polvere da cima a fondo e bon appétit! Magari lasciarlo prima un po' in frigorifero se desiderate.

Cheddire, il sapore di questo semplice rotolo fruttariano è stato una sorpresa sia per me che per i miei amici, ce lo siamo strafugati nel gargarozzo! Veramente ottimo!

Si possono ovviamente fare tutte le modifiche che si vogliono. Con questi ingredienti assomiglia al sapore dello Strudel, ma si può provare per esempio anche con un ripieno di vegrino (grazie Rava!), poco o per niente salato in questo caso, e pezzi di cioccolato. Cosa che ho sperimentato in un'altra occasione cercando di simulare i cannoli siciliani, soprannominati Bannoli, per via della pasta di banana. Di seguito il risultato.

Et voilà!

E anche questi si sono auto sparati nel gargarozzo, stupendi!

Sperimentate gente, sperimentate anche voi con la pasta di banana!



Pasta madre e cioccolato

Di: "Cucina dell'anima"

Stagionalità Ricetta: tutto l'anno - Difficoltà':
2/5 - Tempo: 50 minuti di cottura+ almeno 8
ore di lievitazione

Ingredienti:

- 550 g farina tipo 2
- 300 g di pasta madre (rinfrescata da almeno 4 ore)
- 300 g acqua
- 150 g cioccolato fondente 50%
- 1 cucchiaino di malto (versione vegan) o di miele
- 1 cucchiaino di sale



Procedimento:

Fate il rinfresco alla pasta madre, in modo che si riattivi (100 g di pasta madre + 100 ml di acqua tiepida + 200 g di farina 0). Lasciatela a temperatura ambiente per almeno 4 ore, quindi prendete 300 g di impasto rinfrescato e mettetelo in una terrina capiente, aggiungere 300 g di acqua tiepida, un cucchiaino di miele e con le mani sciogliete bene il lievito. Aggiungete la farina, un cucchiaino di sale e il cioccolato ridotto a scaglie grossolane. Cominciate a mescolare sempre con la forchetta fino a quando la farina non avrà assorbito tutta l'acqua, a questo punto passare tutto sulla spianatoia e cominciare a lavorare l'impasto, dopo un pò sbattetelo energicamente sulla spianatoia e lavoratelo finchè non diventa bello liscio. Formate una palla e fate un taglio a croce, mettetelo in una terrina, copritela con la pellicola trasparente e tenetela per 3 ore lontano da correnti d'aria. Trascorse le tre ore, sgonfiate l'impasto schiacciandolo un pò in modo da avere più o meno un rettangolo, a questo punto procedete con la piegatura. Piegare uno sull'altro i due lati, destro e sinistro, per un terzo del rettangolo complessivo, girare di 90° e ripetete l'operazione. Con le mani modellate l'impasto tipo un filone, depositatelo in uno stampo da plumcake foderato con carta da forno, ricoprite con la pellicola trasparente e lasciare riposare per 1 ora. Riscaldare il forno ad una temperatura di 200°, mettetelo dentro un pentolino con dell'acqua ed infornate il pane. Cuocete per 50 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare su una griglia.

Tartufi al cioccolato e non solo...

Di: "Cucina dell'anima"

Stagionalità Ricetta: autunno inverno primavera -
Difficoltà': 1/5 - Tempo: 30 minuti + tempo
riposo

Ingredienti:

- 300 g di tofu
- 200 g di cioccolato fondente 70%
- 1 cucchiaio di crema di nocciole
- 1 limone (succo)
- granella di nocciole o di pistacchi o di mandole o scorzette di limone



Procedimento:

Cuocete velocemente il tofu in acqua acidulata con il succo del limone, scolare e mettere in un robot da cucina assieme alla crema di nocciole. Frullate a media velocità fino ad ottenere un composto friabile. Nel frattempo sciogliete il cioccolato a bagnomaria, aggiungetelo al tofu e trasferitelo in un contenitore adatto a frullare ad immersione. Frullate fino ad ottenere un composto morbido, nel caso aggiungere altra crema di nocciole. Lasciate riposare in frigorifero per almeno una notte. Servite in pirottini di carta decorati con la granella di frutta secca o delle scorzette di limone.

Ricetta tratta da un'idea di P. Bellingeri

Ogni di si fa la luna e ogni di se ne impare una (dessert al cachi)

Di: "Cucina vegan spiegata al mio cane"

Ingredienti per 2:

- 50 gr di tofu
- 1 cachi (io ho usato un cachi loto)
- 1 goccia di essenza di lavanda edule
- cannella in polvere qb
- zenzero in polvere qb
- dolce mayo qb

Attrezzi:

piatto, forchetta, cucchiaini, frullatore ad immersione, frigo e freezer, bicchierini

Preparazione:

scolate il tofu dall'acqua di vegetazione;

trasferite il tofu nel piatto e riducetelo in poltiglia con la forchetta (ma se le quantità sono superiori con il tritatutto);

aggiungete la goccia di o.e. di lavanda (o pochissima acqua di rose o di fiori d'arancio nei negozi etnici) e impastate bene;

frullate la polpa del cachi fino a renderla spumosa;

suddividete il tofu nei bicchierini;

coprite con la polpa del cachi;

e qui occorre il trucco non aggiungete subito dolce mayo ma mettete il bicchierino in freezer per circa 1/2ora;

riprendete i bicchierini e spolverizzate la spuma di cachi con pochissima cannella e zenzero;

completate con dolce mayo e riponete in frigo sino al momento di portare in tavola il dessert.



Veg-sacher integrale

Di: "Gocce d'aria"

Finalmente la prima ricetta che prevede l'utilizzo delle farine appena macinate col mio (nostro) nuovo fantastico mulinetto domestico! Si tratta della rivisitazione in chiave integrale e "più sana" di un mio cavallo di battaglia, la [veg-sacher all'acqua](#). In questo caso ho voluto farla senza zucchero e con farine integrali per intero. Inoltre come la versione originale non prevede l'uso di lievito. Devo dire che questa soluzione è piaciuta come quella più zuccherosa... anzi personalmente la preferisco!



Ingredienti:

- 100 gr di segale in chicchi
- 200 gr di farro decorticato in chicchi
- 40 gr di riso integrale in chicchi
- 40 gr di cacao amaro in polvere (del commercio equo)
- 360 gr di siero di kefir di soia o di yogurt (quello che rimane dopo che avete colato lo yogurt per fare il vegrino)
- 1 pizzico di sale fino integrale



- 100 gr di malto di riso
- 60 gr di olio evo
- 1 pizzico di cannella in polvere
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- per la farcitura:
- confettura di pesche e pesche noci senza zucchero autoprodotta in agosto
- cioccolato fondente 75% cacao (preferibilmente del commercio equo) cacao amaro in polvere

Preparazione

Mescolare i cereali in chicchi, metterli nel mulinetto e accenderlo per macinare il più finemente possibile. In una ciotola versare il malto, mescolarlo all'olio e al siero, aggiungere la cannella, il sale, il cacao amaro. Aggiungere un po' alla volta la farina (che troverete caldina e profumatissima),



mescolando bene. Aggiungere il bicarbonato ben setacciato e per ultimo il cucchiaio di aceto di mele. Mescolare bene. Versare in uno stampo a cerniera e far cuocere a 180° per 30 minuti (forno preriscaldato). Verificare la cottura con uno stecchino, togliere il bordo e far raffreddare. Quando sarà fredda tagliare a metà con l'aiuto di un filo e farcire con la marmellata. Richiudere la torta. Sciogliere in un pentolino il cioccolato e spennellare la superficie. Decorare con cacao amaro. Deliziosa! (nella mia versione non ho messo la cioccolata fondente che l'avevo finita, ma già così era golosissima!)

Tortino al cioccolato caldo con panna alla vaniglia e salsa all'arancia

Di: La via Macrobiotica”

Un dolce davvero goloso, adatto alle occasioni speciali, non certo per soddisfare la voglia di dolce tutti i giorni!

Provalo ancora caldo, con la parte interna morbida e cioccolatosa....





Per il tortino:

180 g di farina "0"
½ bustina di lievito naturale
30 g di cacao
250 g di malto di riso
500 + 180 ml di latte di soia
40 g di olio di mais o di girasole
180 g di cioccolato fondente
1 pizzico di sale
Per la salsa all'arancia:
3 arance
succo di mela limpido q.b.
3 cucchiaini di malto di riso
1 cucchiaino di agar agar in polvere
Per la panna alla vaniglia:
200 ml di panna vegetale
2 cucchiaini di vaniglia in polvere
6 cucchiaini di malto di riso

1 cucchiaino di buccia di limone grattugiata

Procedimento:

Mescola la farina, il lievito, il sale e il cacao. Aggiungi l'olio e il malto. Aggiungi 180 ml di latte di soia e mescola bene. Versa in stampini di alluminio unti con l'olio e spolverati di cacao, fino a poco meno della metà.

Metti sul fuoco 500 ml di latte con il cioccolato a pezzetti e 2-3 cucchiaini di malto. Mescola fino ad ottenere una crema omogenea. Versa lentamente negli stampini sopra l'impasto già versato. Inforna a 180° per 20-30 minuti circa. Deve rimanere cremoso all'interno.

Per preparare la salsa all'arancia grattugia la buccia di un'arancia e spremi il succo di tutte e tre. Aggiungi al succo d'arancia una quantità di succo di mela sufficiente per arrivare a 500 ml di liquido. Versa in una pentola, aggiungi il malto e l'agar e cuoci qualche minuto mescolando. Aggiungi la scorza e spegni. Lascia raffreddare e quando la gelatina si è indurita, frulla per ottenere una crema. Prepara la panna alla vaniglia montando la panna vegetale con la vaniglia, il malto e la scorza di limone.

Componi il piatto come più ti piace, combinando i 3 ingredienti con la fantasia. Guarnisci a piacere con scaglie di cioccolato bianco, scorzette di arancia caramellata o scaglie di mandorle tostate.

Buon appetito!

Torta di scarti d'arancia, cioccolato e malto

Di: "Stella di sale"

Non amo molto il cioccolato e forse preferisco la prima versione più fruttata e dolce, questa è più amarognola per il cioccolato fondente e il malto d'orzo, ma la si può leggermente correggere usando un malto diverso, di riso o mais o grano, tutti più dolci di quello d'orzo.

Questa torta contiene ben 5 "magnifici": il cioccolato (fondente), il malto (d'orzo), la frutta secca (mandorle), gli agrumi (lo scarto di 2 arance e il succo di clementine), le spezie (un mix di pepe lungo, pepe rosa, cannella, vaniglia, chiodi di garofano).





Ingredienti:

1 banana
lo scarto di 2 arance spremute, cioè 4 metà
200 ml di malto d'orzo
il succo di 3 clementine
100 ml di olio extra vergine d'oliva
mezzo cucchiaino di spezie tritate (pepe lungo, pepe rosa, cannella, vaniglia, chiodi di garofano)
una tavoletta di cioccolato molto fondente
una ventina di mandorle con la pellicina
300 gr di farina tipo 2
125 gr di amido di mais
1 bustina di cremor tartaro bio di quello già addizionato con bicarbonato e amido
tutti gli ingredienti che ho usato sono biologici, la banana è fairtrade, anche

Procedimento:

Ho frullato la banana a pezzetti con lo scarto d'arance a pezzetti (le 4 metà che rimangono dopo aver fatto la spremuta, io avevo tolto anche la

buccia col rigalimoni), ho aggiunto il malto, il succo di clementine, l'olio, le spezie e mischiato bene.

Ho tritato il cioccolato e le mandorle nel macinacaffè. Ho setacciato l'amido, la farina, il lievito, unito al trito di cioccolato e mandorle e mischiato bene.

Ho unito il primo composto con il secondo come per fare dei muffin senza insistere troppo nel mescolare e ho messo in una teglia tonda foderata di carta forno bagnata e strizzata.

Ho cotto a 170 gradi per 35 minuti circa.

Più la si lascia riposare e più diventa buona. Volendo la si può cospargere di cacao o ci si può versare sopra altro malto come nella foto (quello nella foto è di riso).

Panettone Vegano

Di: "Emanuele Libro"

Ingredienti per un panettone da 1 kg :

Biga:

100 gr di farina "0" di grando tenero
50 gr d'acqua di fonte
25 gr di lievito di birra

Impasto "fase uno"

250 gr di farina "0" di grano tenero
-150 gr d'acqua di fonte
2 cucchiaini rasi di lecitina di soia



- 120 gr di malto secco (oppure 100 gr di zucchero di canna integrale)
- 70 gr di margarina (vegetale senza grassi idrogenati)

Impasto " fase due"

- 50 gr di farina "0" di grano tenero
- 70 gr di malto secco (oppure 50 gr di zucchero integrale)
- 20 gr di olio di girasole
- 1 cucchiaino di malto
- 2 cucchiaini di curcuma
- 2 cucchiaini di lecitina di soia
- 150 gr di gocce di cioccolato fondente
- 1 cucchiaino di sale
- 1 bustina di vaniglia
- essenza di limone



PROCEDIMENTO:

Si procede iniziando a preparare la biga. Sciogliere nell'acqua(fare attenzione che sia a temperatura ambiente) il lievito; in un ciotola capiente versare la farina e dopo,un pò alla volta incorporare l'acqua nella quale è stato sciolto il lievito.

Una volta incorporato bene il liquido alla farina, impastate velocemente piegando più volte l'impasto, fino ad ottenere una piccola sfera bianca. Coprite la ciotola con della pellicola per alimenti, e lasciate riposare l'impasto per circa 2h, il tempo necessario per far sì che triplichi il suo volume. Passate le 2h, prendete la biga e nella stessa ciotola incorporate, di volta in volta gli ingredienti della fase n°1: il malto secco (o lo zucchero), la lecitina, la margarina, la farina, solo in ultimo aggiungete l'acqua, sempre cercando di fare attenzione di non versarla tutta insieme. Incorporate per bene i nuovi ingredienti, con la biga, fino ad ottenere un unico impasto solido. Richiudete la ciotola con la pellicola e lasciate riposare l'impasto per almeno 3h (anche in questo caso l'impasto dovrà triplicare il suo volume), ad una temperatura di circa 30°C. Per la seconda volta, prendere l'impasto, e aggiungete poco a poco gli ingredienti della fase n°2: il malto secco (o lo zucchero), la farina, il malto, la vaniglia, l'essenza di limone, il sale, la lecitina di soia, il curcuma e solo in ultimo l'olio. Impastate per bene (se l'impasto è a buon punto risulterà esserci una buona trama di glutine), facendo sempre delle pieghe su se stesso, quando avete finito, aggiungete le gocce di cioccolato, e continuate ad impastare in modo che si omogenizzino bene con tutto il resto del composto,.

Adesso mettete l'impasto ottenuto negli appositi pirottini per fare il panettone, fate una croce con una lametta sull'impasto, come se dovesse tracciare delle diagonali, e lasciate riposare dalle 6 alle 8 h, (anche in questo caso la temperatura ottimale per la lievitazione dovrà essere di 30°C), l'impasto deve crescere fino ad arrivare a toccare i bordi del pirottino. Una volta ottenuta la giusta lievitazione, preriscaldate il forno leggermente, e cuocete il vostro panettone ad una temperatura di 160°/180° C, per circa 35/40'.

Se il vostro impasto dovesse iniziare a bruciare nella parte superiore, dopo circa 15' potete aprire il forno e coprirlo con un pezzo di foglio d'alluminio per alimenti.

Una volta pronto, mettete subito il vostro panettone dentro una busta per alimenti (quelle che usiamo per surgelare i prodotti) e chiudiamola per bene, in modo tale che i vapori consentano alla pasta di rimanere umida e di non indurirsi troppo.



Muffin Vegani

Di: "Emanuele Libro"

Ingredienti per 14 muffin :

- 1 e 1/2 cup di farina integrale di grano tenero
- 2 cucchiaini di amido di mais
- 1 bustina di vaniglia
- 1/2 cucchiaino di curcuma
- 1 e 1/4 cup di malto secco (oppure 1 cup di zucchero di canna integrale)
- 1/2 cup di succo di mela
- 100 gr di gocce di cioccolato fondente
- 2 cucchiaini di cannella
- 6 cucchiaini di olio di girasole
- 1/2 cup di latte di riso



Procedimento:

Dentro una ciotola capiente, versate la farina, la cannella, il curcuma, il malto secco (o lo zucchero), la vaniglia, l'amido. Mescolateli insieme, in modo da amalgamarli uniformemente. Di seguito aggiungete poco alla volta i liquidi, partendo dall'olio, poi il latte ed infine il succo di mela. Impastate bene con una spatola in silicone, fino ad ottenere un composto spugnoso e morbido. Infine aggiungete le gocce di cioccolato, mescolandole in modo uniforme, nel impasto. Mettete l'impasto ottenuto, negli appositi stampi (se non sono antiaderenti, ungeteli con dell'olio o con della margarina vegetale non idrogenata) per muffin, ed infornate a 180°C. I tempi di cottura sono di circa 20'.

Mignon vegani di farro con crema di mela e cocco

Di: "Pane e pomodoro"



Ingredienti per i cestini:

- 250 g di farina di farro
 - 60 g di malto
 - 60 ml di olio di mais
 - 70 ml di acqua tiepida
 - un pizzico di sale
 - mezzo cucchiaino di cannella in polvere
 - buccia grattugiata di mezzo limone
 - mezza bustina di lievito per dolci bio
- Ingredienti per la crema:
- 2 mele golden
 - 250 g di malto di mais
 - 50 g di amido di mais
 - 1 pizzico di sale
 - 125 ml di acqua



Procedimento:

Nella planetaria o nel Bimby mescolare la farina di farro con il lievito, la buccia del limone grattugiata, il sale e la cannella (nel Bimby pochi secondi a vel. 6).

In alternativa potete farlo su un piano di lavoro creando al centro una conca dove inserire gli altri ingredienti.

In una ciotola miscelare il malto con l'olio.

Unire quindi nel Bimby l'acqua tiepida e l'olio con il malto. Impastare un minuto a vel. 4, quindi continuare ad impastare a mano fino ad ottenere un panetto liscio e morbido ma non appiccicoso.

Avvolgere con pellicola trasparente e posizionare in frigo.

Sbucciare le mele e metterle nel Bimby (o altro frullatore) insieme al malto e al pizzico di sale. Frullare fino ad ottenere un composto omogeneo, quindi mettere in una pentola e posizionare sul fornello acceso.

Sciogliere l'amido con l'acqua fredda senza lasciare grumi.

Appena la crema di mele comincerà a bollire aggiungere l'amido sciolto e continuare a mescolare sul fuoco fintanto che la crema non si addenserà.

Prendere il panetto dal frigo e stenderlo a circa 3 mm di spessore. Ricavare tanti dischetti di un cm più grande delle vostre formine. A me ne son venute ben 45 con questo dosaggio!!! Posizionare ogni dischetto in una formina, quindi riempire con un cucchiaino di crema di mele che nel frattempo si sarà fredda.

Infornare a 180° per 20 minuti.

Lucidare la superficie con una miscela di malto di riso e acqua tiepida nel rapporto di 3 a 1. Prima di servirli cospargere ogni mignon con scaglie di cocco disidratato.

Fruotolo 2: la vendetta

Di: "EpiNeo"

Devo dire molto onestamente una cosa: la regola per i film di una serie per la quale il secondo è peggio del primo, vale anche per il Fruotolo. Del resto è risaputo che [il primo Fruotolo](#) non si scorda mai. Ma non spargete lacrime sul pavimento, perché il momento è comunque solenne.

Intanto c'è una novità. La pasta di banana questa volta l'ho fatta con 5 banane non proprio mature, frullandole per un po' (2-3 minuti?) e mettendoci anche dello zenzero in polvere. Non so quale di queste novità ha prodotto un risultato apparentemente migliore di quello standard, una pasta di banana essiccata chiara. Come se non fosse ossidata con l'aria. Fico!

Molto bella e maneggevole questa pasta con cui si può fare tranquillamente un cannolo gigante. Se ci mettete dentro erbe e spezie non è affar mio, io l'ho riempito principalmente con frutta.



Gli ingredienti per il ripieno sono:

- la polpa di 8 mele rosse di media grandezza e un po' del succo (estratto con l'Impavido, HU100)
- 10 datteri mazafati, privati della buccia
- 2 tazze di mandorle sgusciate non tostate, non salate e macinate
- cannella in polvere q.b.



- succo di mezzo limone di Sicilia o anche meno
- 1 stecca da 100 gr. di cioccolato fondente min. 70%
- succo d'agave o malto di riso o d'orzo (facoltativo)



Procedimento:

Estratto il succo delle mele con un estrattore o centrifugatore si prende l'avanzo, che è quello che ci serve, e lo si mette in una terrina. A seconda dell'attrezzo con cui si è estratto il succo e a seconda della varietà di mela si ottiene una polpa più asciutta o più bagnata. Aggiustate eventualmente l'impasto con il succo avanzato se dovesse risultare troppo secca. Nella stessa terrina metteteci i datteri sbucciati e iniziate ad impastare il tutto con una forchetta. Volendo potete usare il frullatore, io questa volta non ho voluto perché ho eseguito l'operazione intorno alle 2 di notte. E adesso non dirmi

che vuoi sapere perché mi metto a fare certe cose alle 2 di notte. Ognuno ha i suoi problemi. E poi non ci credo che nessuno abbia mai fatto un Fruotolo a notte fonda, è sicuramente una pratica diffusa e da diffondere ancora di più.

Ma torniamo a noi.

Una volta che l'impasto ha raggiunto una consistenza omogenea aggiungete le mandorle macinate. In questo caso il macinino l'ho utilizzato. Ho pensato che usare un macinino sarebbe stato comunque meglio che frantumare le mandorle in un mortaio per giunta in ottone. I vicini ringraziano mio padre e mia madre per avermi fornito almeno un neurone funzionante che sarà anche poco, ma è sempre meglio di niente!

Aggiungete anche la cannella e aggiustate col succo di mela se necessario. Se scegliete di utilizzare un dolcificante, malto o succo d'agave, mettetelo a questo punto. Si può anche pensare eventualmente di sostituire il dolcificante con delle scaglie (o farina) di cocco. Oppure fate come me, non mettetelo il dolcificante e scoprite un sapore meno accattivante ma più semplice.

Spremeteci dentro anche il limone, ovviamente solo se è di Sicilia, altrimenti la ricetta non si può fare.

Mischiate, sempre con la forchetta, fino ad ottenere un impasto omogeneo.

A questo punto entra in gioco la pasta di banana, bella stesa sulla schiena. A lei piace molto essere spalmata con il composto che avete appena creato nella terrina. Ma noi siamo cattivelli e non le diamo questa soddisfazione.

Prendere la stecca di cioccolato e con un coltello fare finta di tagliare delle listarelle in modo che si sbricioli tutto sulla pasta di banana. Lasciate un lato della pasta libero perché sarà necessario arrotolare il tutto. Sopra i pezzi di cioccolato sistemare il ripieno in modo omogeneo.

[Nota Degli Assaggiatori: le briciole di cioccolato sarebbero state meglio all'interno del ripieno]. Fate voi, credo sia una questione di gusti.

Prendere il lato corto della pasta che avete spalmato fino alla fine e iniziare ad arrotolare fino a creare un rotolo. Ma non un rotolo qualunque. Il Fruotolo!

E questa volta è pure albino.

Mettetelo in frigorifero fino a quando dovete consumarlo o poco prima. Poi rimane l'ultima cosa da fare: tagliarlo e spararlo nel gargarozzo!.



Ciocolatini con pistacchi e noci di macadamia

Di: "Girovegando in cucina"

Questi cioccolatini sono ideali per i ritardatari dell'ultimo minuto dato che si preparano in un lampo e con davvero pochi ingredienti. Io ne ho fatti in due versioni: una noci di macadamia e albicocche secche e un'altra pistacchi e arancia.

Vi avverto però che uno tira l'altro, quindi evitate di assaggiarli mentre li preparate altrimenti non ne rimarranno molti da impacchettare ;-)



Ingredienti per 25-30 cioccolatini:

100 gr noci di macadamia
70 gr pistacchi al naturale non salati
90 gr malto di riso
la scorza grattugiata di un'arancia bio
6 albicocche secche
150 gr cioccolato fondente
1 cucchiaino olio di riso

Procedimento:

Mettiamo le noci di macadamia e i pistacchi in due ciotole separate e versiamovi sopra dell'acqua bollente. Lasciamo in ammollo per 30-40 minuti e scoliamo separatamente. Togliamo la pellicina esterna dei pistacchi che, essendo stata a bagno, si sarà ammorbidita e verrà via in un lampo. Tamponiamo la frutta secca con carta da cucina e posizioniamo le noci di macadamia e il malto nel mixer: frulliamo a più riprese e con velocità sempre maggiore, avendo cura di fermarci e muovere con una spatola il prodotto che si attacca ai bordi, fino a che non si forma una purea omogenea. Preleviamone 3/4 e riserviamo. All'altro quarto aggiungiamo i pistacchi asciugati e ripetiamo lo stesso procedimento, quando il composto inizia ad avere la giusta consistenza aggiungiamo

la buccia d'arancia e rifrulliamo.

Iniziamo a creare i nostri cioccolatini con l'impasto bianco: preleviamone piccole porzioni, appiattiamole, posizioniamovi in mezzo un pezzo di albicocca secca e diamo una forma sferica.

Ripetiamo fino a finire l'impasto.

Facciamo la stessa operazione col composto ai pistacchi, senza però aggiungere l'albicocca.

Mettiamo le nostre palline a riposare in frigorifero per 2-3 ore.

Trascorso il tempo sciogliamo a bagnomaria a fuoco dolcissimo il cioccolato spezzettato con il cucchiaino d'olio. Infilziamo le palline d'impasto con uno stuzzicadenti e rotoliamole nel cioccolato sciolto, lasciamo colare l'eccesso e mettiamo su un piatto ricoperto di carta forno.

Completate tutte mettiamo a raffreddare in frigorifero. Ci vorranno circa 3-4 ore.

Mettiamo i cioccolatini in dei pirottini, poi in una scatola, un bel fiocco e via! Sono pronti per essere regalati! :-)



Tea-Time Biscuits Alle Spezie E Cioccolato

Di: "Galline 2ndlife"

Ingredienti:

3 tazze di farina 2
1 tazza di malto di riso
1\2 tazza di olio di mais
1 cucchiaino di cremortartaro
1 pizzico di sale
1 cucchiaino di polvere d'arancia*
1\2 cucchiaino di anice
1 cucchiaino e mezzo di cannella in polvere
1 cucchiaino di spezie miste per dolci
1\2 cucchiaino di curcuma*



1 macinata di pepe *
succo di mele
2 tavolette di cioccolato
fondente

Procedimento:

Mischiare la farina con il sale, il cremortartaro e le spezie. Unire quelli liquidi (usate succo di mele quanto ne richiede la farina per compattarsi) e iniziare ad impastare velocemente formando un panetto morbido. Stendere la pasta e tagliare dei rettangoli grandi come una bustina di tea. Stendere gli angoli in alto per dare la forma da bustina. Con uno stuzzicadente fare un buco nella parte superiore al centro. Cuocere per circa 13 minuti a 180° in forno statico. Sforare e lasciare raffreddare.

Una volta freddi, sciogliere a fiamma bassa il cioccolato in un pentolino, quindi intingere la base dei biscotti e mettere ad asciugare su una griglia.

Nel frattempo preparare le etichette seguendo la propria fantasia. La gnoma ad esempio li ha personalizzati per le sue amiche scout.

Ultima fase: infilare un filo nel biscotto e pinzate all'altro capo la vostra etichetta.

*Comprate arance bio e ogni volta che ne mangiate una, con un po' di pazienza, tenete da parte le bucce, eliminate la parte bianca e mettete a seccare. Potete farlo sopra il calorifero oppure come me con la stufa. Diventa facilissimo se usate un rigalimoni. Quando le bucce sono secche, frullate e avrete una polvere d'arancia aromatica e profumata. Stessa cosa con clementine, mandarini e limoni.

*Il pepe è il migliore amico della curcuma, una spezia preziosa dalle potenti proprietà benefiche: anticancro, antibatterica, antinfiammatoria, antiossidante e antidolorifica. Il pepe ha un'azione che



permette di assorbire meglio questa spezia unica, che regala anche un colore caldo alle nostre preparazioni.

La ricetta è una mia libera rivisitazione di una proposta della scuola Sanagola della brava chef di cucina naturale Arianna Milano, prendendo spunto per la forma da questa pagina. La tazza che ho usata è quella da tea\cappuccino.

Fugassa ciocco-mandorlata

Di: "Gocce d'aria"

Ingredienti 1 impasto

125 gr di pasta madre
100 gr di latte di soia
50 gr di malto di riso
200 gr di farina tipo 2
30 gr di olio evo

La sera tardi rinfrescare la pasta madre rendendola a panetto, quindi aggiungendo più farina rispetto al solito e [legarla come si farebbe per il panettone](#). La mattina prelevare dal cuore della madre legata 100 gr. Scioglierla nel latte di soia, aggiungere il malto e la farina tipo2 gradualmente. Impastare e per ultimo aggiungere l'olio (io l'ho versato direttamente sulle mani) e impastare bene in modo da avere una bella palla liscia. Lasciare lievitare 4 ore.



Ingredienti 2° impasto

tutto il primo impasto
200 gr di siero di [kefir di soia](#) (va bene anche il siero dello [yogurt di soia](#) che vi rimane dalla [preparazione del vegrino](#))
1 cucchiaino di [polvere magica di agrumi](#)
1 pizzico di vaniglia in polvere
1 pizzico di sale fino
200 gr di malto di riso
35 gr di crema di mandorle
60 gr di farina di mandorle (mandorle frullate)
150 gr di farina tipo 2
150 gr di farina integrale di grano tenero bio [appena macinata](#)
45 gr di olio evo

[crema nera](#) (veghella) per la farcitura

100 gr cioccolato fondente 75% cacao del commercio equo per la copertura
una manciata di mandorle a scaglie o intere per decorare

Sciogliere il primo impasto nel siero di kefir di soia, aggiungere il malto di riso, la farina di mandorle, la vaniglia, la polvere di agrumi, la farina tipo2 e mescolare. Aggiungere la crema di mandorle, il sale, la rimanente farina e impastare. Alla fine aggiungere l'olio. Anche stavolta l'ho inglobato un po' per volta mettendolo direttamente sulle mani e impastando a lungo. Lasciare riposare l'impasto per un'ora. Riprenderlo dividerlo in due parti. Fare un giro di pieghe ad entrambe le parti. Posizionare la prima parte sul fondo di una teglia per dolci apribile a cerniera leggermente oliata (io ne ho una



piccola grosso modo della misura dello stampo per panettone). Disporre la crema nera a cucchiainate sull'impasto. Coprire con la seconda metà di impasto posizionandolo sopra.
Lasciar lievitare fino al raddoppio (o al raggiungimento del bordo della teglia), nel mio caso ci sono volute 5-6 ore.

Accendere il forno a 180° ventilato.
Infornare per 45 minuti.

Estrarre dal forno, aspettare che freddi leggermente, togliere l'anello della teglia e mettere a raffreddare inclinato. Quando è freddo sciogliere la cioccolata in poca acqua e tritare le mandorle. Spennellare la superficie della fugassa col cioccolato fuso e cospargere di mandorle.

Ed eccola qua la soffice e golosa fetta!

Si conserva in un sacchetto per qualche giorno.

PS: Questa fugassa è appena dolce, se vi piacciono le cose più dolci potete frullare dei datteri nel latte di soia prima di usarlo, oppure usare succo limpido di mele al suo posto.



Dolce mimosa al cioccolato

Di: "Il Mondo di Ci"

Cari amici oggi voglio presentarvi una versione dark di un dolce che qui piace molto e ho fatto per il compleanno di mio marito, magari durante le feste vi verrà voglia di provarlo.



Ingredienti per l'impasto:

400 grammi di farina bianca di Farro 0;
150 grammi di concentrato di dattero bio;
40 grammi di cacao fair trade bio;
80 grammi di olio di girasole;
250 grammi di acqua tiepida;
250 grammi di latte di riso (o [latte di soia](#));
la buccia (la sola parte superficiale) di un arancia non trattata;
1/2 cucchiaino di vaniglia bourbon;
40 grammi di mandorle tritate finissimamente;
1 bustina di lievito per dolci istantaneo;
1 cucchiaio di caffè o orzo solubile o una tazza di caffè tiepido (nel tal caso va sottratto questo volume dalla quantità di acqua da aggiungere);

Procedimento:

Note: Se non trovate il concentrato di datteri potrete frullare dei datteri direttamente fino ad ottenerne la quantità che vi serve. In alternativa viene bene anche con lo sciroppo di agave, stessa quantità, io amo il malto, ma si potrebbe usare quello, di riso, in tal caso però ne servono 200grammi.

Si parte mettendo la farina in un contenitore capiente insieme alla vaniglia, la scorza d'arancia, e aggiungendo lentamente l'acqua tiepida da amalgamare con la farina con l'aiuto di una frusta. Si procede poi aggiungendo gradualmente anche il latte vegetale, sempre mescolando, e poi il



concentrato di dattero, il cacao, il caffè (o l'orzo - se non piacciono si possono omettere, ovviamente -), l'olio, infine le mandorle.

Si lascia l'impasto nella ciotola e si prepara uno stampo rotondo di medie dimensioni spennellandolo con un po' di olio vegetale, contestualmente si accende il forno: 180 gradi ventilato.

Solo a questo punto si aggiunge il lievito istantaneo alla preparazione, la si trasferisce nello stampo e si inforna.

La cottura è in genere di 25 minuti almeno, dopo i quali è opportuno comunque abbassare a 170 gradi e fare la "prova stecchino" quando a vista il dolce sembra pronto.

Quando lo è va sfornato e lasciato raffreddare.

Ingredienti per la crema per farcire:

Crema di cioccolato spalmabile fatta sostituendo alla ricetta linkata una tazza di caffè alla quantità di latte vegetale (o aggiungendo un cucchiaino di caffè o orzo solubile), si prepara in pochi minuti potrete farlo mentre cuoce la base.

Chi preferisce può usare una crema pasticcera al caffè, la spiegazione in questa [ricetta \(aggiungendo un cucchiaino di caffè a quanto indicato\)](#)

Qualsiasi sia la vostra scelta, l'importante è che si tratti di una crema di consistenza quasi solida perché non coli quando viene disposta sullo strato di base del dolce.

Il dolce, una volta raffreddatosi, va tagliato orizzontalmente per ottenere una base piatta, il resto andrà ridotto in cubetti: presenterà meglio quanto più tempo dedicherete a tagliare i cubettini in maniera regolare e più saranno piccoli.

Si può arricchire la presentazione aggiungendo una spolverata di cioccolato fondente, o anche di cannella.

Torta cremosa al cioccolato

Di: "Alessandra in cucina"

E' una torta deliziosa formata da una base di pasta frolla e una di cioccolato budinoso da brivido!

Ingredienti per la base

- 250 g di farina
- 50 g di farina di mais fioretto
- 75 g d'olio di girasole
- 150 g di malto di riso
- 1 bustina di cremor tartaro
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di vaniglia in polvere
- qualche cucchiaino di succo di mela

Ingredienti per la crema

250 ml di panna di soia
750 ml di latte di soia, o riso, o avena
1 pizzico di sale
1 cucchiaino di vaniglia in polvere
60 g di amido di mais
1 cucchiaino di agar agar in polvere
100 g di malto di riso



succo d'acero a piacere
1 tavoletta di cioccolato extra fondente senza zucchero
2-3 cucchiaini di cacao amaro

Preparazione:

PER LA BASE

Mischia gli ingredienti secchi poi unisci l'olio e mescola bene, risulterà un composto abbastanza "sabbioso", ma unido. Unisci il malto, 2-3 cucchiaini di succo di mela e impasta con le mani velocemente finché otterrai un impasto omogeneo e morbido. Ungi la tortiera e stendi con le dita l'impasto ottenuto. Inforna a 160° C per 15 minuti. Quando togli la crostata deve risultare ancora morbida.

PER LA CREMA

In una pentola metti la panna, il latte, il sale, la vaniglia, l'agar agar e comincia a scaldare. Quando il liquido è tiepido aggiungi il malto ed il cioccolato a pezzetti. Porta ad ebollizione. Nel frattempo in una terrina diluisci l'amido ed il cacao in pochissimo latte, versali poi nel liquido bollente e gira con una frusta molto bene per almeno 2 minuti.

Assaggia e decidi tu, secondo il tuo gusto quanto succo d'acero aggiungere. Dopo poco versa il composto sulla crostata.

Lascia intiepidire e riponi in frigo per qualche ora.

Mangia!

Torta al cioccolato e nocciole

Di: "Vivir Vegan"

Ingredienti:

- 500 gr di farina 0
- bustina di lievito
- 1/2 L latte di riso
- Sale
- Nocciole
- una stecca di cioccolato fondente
- 2 cucchiaini di cacao amaro.



Preparazione (facilissima!!!)

Unire alla farina il lievito ed il cacao in polvere. Far sciogliere a bagno maria la stecca di cioccolato e unirvi poi il latte di riso. Aiutandosi con un frustino, aggiungere piano piano il latte cioccolatoso alla farina, facendo attenzione a non creare grumi.

Accendete il forno: 180° !!!

Versate il contenuto in un casseruola da forno precedentemente oliata e infarinata in modo che la torta non attacchi. Tuffateci dentro qualche nocciola ed infornate per 50 minuti. Et ualà ecco pronta la vostra torta allegria! Vegan... ma che ve lo dico a fa! ^!^

Crostata morbida con mele e marmellata

Di: "Passato tra le mani"

Veniamo alla crosTorta: volevo qualcosa di semplice, leggero, ricco di nutrienti, condito dalle storie dei mesi passati.



Dalla marmellata dell'estate ormai lontana, dalle mele e dagli agrumi acquistati con il nostro GAS. E allora via a macinare la farina, a impastare, a modificare in corso d'opera!

Il risultato è una torta bassa, dai bordi leggermente croccanti, con un ripieno sottile ma godurioso.



Ingredienti:

Vi ricordo che 1 cup=235 ml
5 cup farina integrale o tipo 2*
2 cup malto di mais
1 cup okara*
1 cup olio di girasole bio deodorato
1,5 tsp lievito a base di cremortartaro
1 tsp sale marino integrale
1 tsp scorza di limone grattugiata

Farcitura:

pangrattato o fette biscottate
sbriciolate*
marmellata senza zucchero di
albicocche e mista
prugne/susine/lamponi*
mele a fettine sottilissime, bagnate con
il succo del limone

emulsione di malto e latte di riso, per pennellare
= da autoproduzione

Procedimento:

Emulsionare vigorosamente malto e olio, gettarvi la scorza di limone, il sale e l'okara. Setacciare la farina mescolata al lievito, amalgamare con cura. Coprire con un canovaccio umido e tenere al fresco per almeno mezz'ora.

Foderare fondo e lati di una tortiera da crostata, tenendo da parte un 5-10 % di impasto per qualche decorazione. Cospargere il fondo di pangrattato o simili. Versarvi la marmellata, con disegni concentrici o spiraliformi o qualsiasi cosa vi ispiri..Disporre le mele, con il disegno che preferite. Terminare con decorazioni in pasta. La foto che vedete è della torta cucinata per le colazioni dei giorni successivi, in quella di Natale le formine erano molto più graziose

Pennellare i bordi e i ritagli di impasto adagiati in superficie con l'emulsione. Infornare a 175° per 40', se scurisce in superficie dopo i primi 20' coprire con un foglio di alluminio. Si abbina a tisane dal sapore delicato o a un buon succo di mela tiepido - dipende da quanto sono acidule le marmellate che usate, le mie non lo erano per nulla.

Mumble...mumble???...Crumble...crumble!!!

Di: "Cucina vegan spiegata al mio cane"

Ingredienti:

670 gr. mele (3)
2 cucchiaini (da tea) melassa di barbabietola
2 cucchiaini (da tea) cannella
olio q.b.
acqua q.b.
100 gr. farina integrale



3 pizzichi di stevia (polvere)
10 cucchiaini (da tea) olio mais

Attrezzi:

ciotole, padella, coperchio per padella,
cucchiaini, coppette da forno, forno, bilancia
pesa alimenti

Preparazione:

sbucciate e tagliate a tocchetti le mele;
preparate il fondo di cottura con poco olio,
acqua, cannella, melassa;
aggiungete le mele mescolate brevemente e
coprite con il coperchio;
fate cuocere le mele 5-10 minuti a fuoco
bassissimo (devono risultare morbide ma non
sfatte);
miscelate la farina con la stevia ed aggiungete
poco alla volta l'olio fino ad ottenere una consistenza granulosa;
ungete le coppette con olio;
disponete le mele sul fondo delle coppette a coprirlo;
cospargete le mele con la pasta frolla ed infornate a 180° per 35 minuti;
servite calde o tiepide con gelato (vegan) o [dolce mayo](#) agli agrumi;



Dolcetti di Azuki

Di: "La via Macrobiotica"



100-130 g di mandorle
2 cucchiaini di caffè di cereali solubile

Procedimento:

Metti in ammollo gli azuki una notte e cuocili con l'alga kombu con 3-4 volte il volume d'acqua per 40-45 minuti. Scola bene e frullali con il malto.

Trasferisci in padella e cuoci a fuoco piuttosto alto mescolando continuamente, per 10-15 minuti circa per rendere il composto meno liquido.

Aggiungi il caffè solubile e mescola bene. Riduci le mandorle in farina e comincia ad aggiungerle al composto mescolando, fino ad ottenere una consistenza abbastanza soda, che ti permetta di formare delle palline con le mani. Anche se il composto è leggermente appiccicoso, non preoccuparti perchè facendo le palline si compatta bene.

Gli azuki sono fagioli eccezionali, dalle proprietà curative per intestino e reni e dal sapore così delicato e dolce, da poter essere usati per preparare dessert!

Questa ricetta è un'invenzione di qualche giorno fa, che mi ha veramente sorpresa: non credevo che da un fagiolo potesse saltar fuori un dolcetto così buono!

Per circa 15-20 palline:

100 g di azuki secchi
1 pezzetto di alga kombu
200 g di malto di riso



Rotola le palline nel cacao e passale di nuovo tra le mani. Se preparate qualche ora prima risultano più compatte.
Buon appetito!

Aspic di mele su biscotto di banana con salsa di cioccolato e caffè

Di: "La Nuez Moscada"

Ingredienti per 3 aspic grandi o 6 piccoli:

Per l'aspic di mela:

500 ml di succo di mele bio
1 mela
1/2 limone
1/2 cucchiaino di amido di mais
4 gr di agar agar bio
6 chiodi di garofano
mezza stecca di cannella
1 pezzettino di zenzero fresco
1 seme di anice stellato
1 pizzichino di sale
1 cucchiaino di malto - facoltativo

Per il biscotto di banana:

100 gr di farina integrale
20 gr di farina di mandorle
1/2 banana molto matura
35 gr di olio evo
latte vegetale q.b.
1 cucchiaino di malto - facoltativo
1/2 cucchiaino di caffè macinato fine
1 pizzichino di bicarbonato di sodio
1 pizzichino di sale
caffè nero amaro per bagnare

Per la salsa di cioccolato e caffè:

70 gr di cioccolato fondente (vegan)
60 ml di caffè amaro
45 ml di latte vegetale (io di riso)



Per la decorazione:

40 gr di cioccolato fondente

Come preparare l'aspic:

In un pentolino versate il succo di mela, aggiungete le spezie e riscaldate a fuoco lento mescolando di tanto in tanto. Una volta raggiunto il bollore, fate sobbolire altri 5 minuti quindi spegnete e fate riposare tappato per una mezz'oretta circa. Nel frattempo sbucciate la mela e tagliatela a dadini. Unite il succo di mezzo limone per evitare che annerisca e mettete da parte. In un pentolino mescolate l'agar agar e l'amido con una piccola parte (due tazzine circa) di succo di mela che avrete precedentemente filtrato. Mettete sul fuoco ed aggiungete poco a poco il resto del succo, mescolando rapidamente con la frusta per evitare la formazione di grumi. Fate bollire per 5 minuti circa, quindi spegnete il fornello e fate raffreddare. Quando il succo inizierà ad addensarsi leggermente, unite i



dadini di mela, mescolate delicatamente e versate il tutto in coppette tonde. Mettete in frigo e fate riposare una nottata.

Come preparare la base di biscotto:

In una terrina unite tutti gli ingredienti solidi (farine, bicarbonato, caffè, sale), aggiungete la banana schiacciata, l'olio ed impastate fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo; se necessario aggiungere un po' di latte vegetale (io normalmente uso quello di riso). Avvolgete la frolla nella pellicola trasparente e fate riposare in frigo. Passata una mezz'oretta tirate fuori l'impasto, infarinare il piano da lavoro e stendete l'impasto fino ad ottenere una sfoglia sottile di circa 2 mm di spessore. Ricavate tanti cerchi quanti sono gli aspic di mele (io ne ho preparato 3 grandi), avendo cura di rispettare il diametro dell'aspic (potete usare una coppetta uguale a quelle usate per l'aspic oppure potete disegnare il diametro dell'aspic su di un pezzetto carta forno, ritagiarlo ed usarlo come traccia per i tagliare biscotti). Infornate in forno caldo a 180°C, una volta dorati sfornateli e fateli raffreddare.

Come preparare la salsina di cioccolato fondente e caffè:

Fate sciogliere il cioccolato a bagno maria, una volta sciolto aggiungete il caffè caldo ed il latte a temperatura ambiente. Mescolate bene e fate raffreddare leggermente.

Come comporre il dessert:

Versate al centro di un piatto da dessert una cucchiata abbondante di salsina al cioccolato, posizionate un biscotto che avrete precedentemente bagnato con un po' di caffè, quindi versatevi sopra un'altra cucchiata di salsa. Con molta attenzione capovolgete l'aspic di mele sopra il biscotto, quindi innaffiate a piacimento con la salsa (eventualmente potete portarla in tavola insieme ai dessert) e servite.

Muesli croccante fatto in casa.

Di: "La Tavola Rotonda: spadellando e chiaccherando"

Inizio il 2013 con una ricetta del 2012 in tutta dolcezza, augurando a tutti che sia veramente l'anno della gioia e della compassione.

Ingredienti:

250g di frutta secca mista sgusciata e pelata (io avevo noci, mandorle, nocciole)
200g di anacardi crudi
100g uva passa
200g fiocchi d'avena
qualche cucchiata abbondante di malto d'orzo
acqua
cannella, zenzero, vaniglia

Procedimento:

Pestare nel mortaio la frutta secca e gli anacardi per ridurli in pezzetti grossolani; in una ciotola mescolare quindi la frutta secca, l'uva passa, i fiocchi d'avena, la cannella, lo zenzero e la vaniglia a piacere (secondo proprio gusto ovviamente).



A parte in un pentolino fare sciogliere a fiamma bassa il malto d'orzo diluendone in acqua tiepida per formare il caramello che terrà unito il muesli, a questo punto unire il malto sciolto alla frutta secca, mescolare in modo che si amalgami a sufficienza per creare i piccoli agglomerati che ci piacciono tanto, stendere tutto su una placca da forno foderata con carta apposita e infornare a 130° per un'ora circa. Controllate la tostatura e croccantezza e se serve tostate per altri 10/20 minuti a 160° con la funzione grill.

Maritino ha decretato che quelle marche là non le vuole più vedere ^_^

Sanettone farcito

Di: Mipiacemifabene..."

Ingredienti:

250 g di pasta madre
2 dl di latte di riso (200g)
2 cucchiaini colmi di malto
La scorza di 1/2 arancia
1/4 di cucchiaino di vaniglia in polvere
1/2 cucchiaino di curcuma
3 cucchiaini colmi di uvetta
2 cups di farina (360 g circa) + 1/2 cup (90 g circa) per il secondo impasto
1 dl di olio di girasole
1 pizzico di sale marino integrale



Ingredienti per la crema di cous cous:

1 cup di cous cous semintegrale (200 g circa)
1 pizzico di sale marino integrale
6 dl di latte di riso
1/4 di cucchiaino di vaniglia bourbon
2 cucchiaini di granella di nocciole tostate (o 3 cucchiaini di nocciole tostate da tritare)
2 cucchiaini di olio di girasole (bio)
4 cucchiaini di malto (250 g circa)
80 g di cioccolato fondente

Ingredienti per la decorazione:

1 vaschetta di ribes
scorza d'arancia
cocco in scaglie
malto e cioccolato in parti uguali qb
acqua calda qb

Procedimento:

Rinfresca la pasta madre 2 volte e lasciale il tempo di fermentare (io l'ho rinfrescata una volta la mattina presto e ripetuto l'operazione nel pomeriggio verso le [18:00](#)). Dopo cena prepara l'impasto in questo modo; pesa 250 g di pasta madre e mettila in una ciotola possibilmente di vetro. In un pentolino versa il latte di riso, aggiungi il malto, la scorza d'arancia, la vaniglia e la curcuma e mettila sul fuoco fino a fare intiepidire il tutto (attenzione a non scaldarla troppo). Aggiungi gli ingredienti



liquidi alla pasta madre e sciogli bene gli ingredienti. Unisci l'uvetta poi la farina e impasta con il cucchiaino (la consistenza deve essere molto morbida e umida. Infine incorpora l'olio mescolando bene il tutto. Copri con la pellicola e metti a lievitare nel forno spento. Il mattino seguente riprendi l'impasto, staccalo delicatamente dalle pareti della ciotola e impastalo con 90 g di farina e mettilo nuovamente a riposare per 2 ore circa. Trascorso il tempo aggiungi una spolverata di farina e trasferisci l'impasto in una spianatoia. Ungi uno stampo da muffin, forma delle palline con l'impasto e mettile all'interno (maneggia l'impasto con molta dolcezza per non inibire la lievitazione). Incidi una x sulla superficie e lascia riposare 30 minuti circa. Metti a cuocere in forno a 180 gradi per 20 minuti. Lascia intiepidire e toglì i panettoncini dallo stampo. Aspetta che si raffreddino completamente poi taglia il cappello dei mini panettoni e svuota la base. Ora puoi preparare la crema di cous cous...

Procedimento per la crema di cous cous:

Metti il cous cous in una pentola a pressione, aggiungi il sale, il latte, la vaniglia e cuoci 10 minuti dal momento del soffio. Frulla e se e' evaporato troppo liquido aggiungi un goccio di latte di riso per agevolare questa operazione. Unisci il cioccolato, l'olio, il malto e frulla nuovamente fino ad ottenere una consistenza vellutata. Unisci le nocciole e Mescola il tutto. Metti la crema in un sac a poche e riempi tutti i panettoncini. Adesso confeziona questo dessert come fosse un regalo per i tuoi ospiti e prepara delle mono porzioni. Su ogni piattino appoggia un panettone, fondi il cioccolato insieme al malto e fai colare su ciascuno questa dolce salsa. Crea dei ricciolini con la scorza d'arancia (guarda il video) aggiungi il ribes e fai nevicare il cocco in scaglie...

Pallottine dolci al pesto

Di: Germogli di soia"

Per questa ricetta dolce si utilizza la crema di barbabietola.

La ricetta e la preparazione della crema la trovate nel sezione: "Ricette salate"

Quando ho frullato tutto mi sono dimenticata di mettere il sale (come al solito). Anche con la presenza dell'olio d'oliva il composto rimaneva molto dolce (merito delle fantastiche barbabietole). Così ho unito un pochino di cacao amaro (consiglio di non esagerare per non perdere il colore e il sapore), ci ho fatto delle pallottoline che ho ricoperto di granella di nocciole, semi di papavero e granella di pistacchi.



Eventualmente si può aggiungere un goccio di malto sia per aggiustare il sapore (che con il cacao un po' diventa amaro) che la consistenza. A questo proposito consiglio di NON unire acqua mentre si frulla la barbabietola, altrimenti il composto diventa acquoso e difficile poi da modellare. L'olio va benissimo perché emulsiona tutto, anche qualche seme di sesamo rimarrà intatto (o almeno così è successo nel mio frullatorino vecchiotto). Non sono dei veri e propri dolcetti, però è uno sfizio da fine pasto. Io essendo viziata voglio un dolcetto a fine di ogni pasto, per finire in dolcezza. E queste pallottine non sono eccessivamente dolci

ma sono comunque buone e sfiziose per la presenza della frutta secca e semi oleosi.



Palline banana, cocco e cioccolato

Di: "Seme di Girasole"



Questi simil-biscottini sono molto sfiziosi e veloci da preparare, li ho preparati in estate e se tenuti in frigo sono molto buoni, ma perchè non provarli anche coi primi freddi, per accompagnare un tè domenicale con gusto e senza appesantirsi?

Ingredienti (per circa 30 palline):

150g fiocchi d'avena
25g farina di cocco
40g farina di mandorle
½ cucchiaino di cannella
1 pizzico di sale
½ cucchiaino di lievito
100g gocce di cioccolato
1 e ½ banane mature
30ml olio di girasole
½ stecca di vaniglia

Procedimento:

In una ciotola schiacciate le banane con l'olio e i semini di vaniglia. In un recipiente più grande mescolate tutti gli ingredienti secchi, escluso il cioccolato. Aggiungete gli ingredienti liquidi nei secchi e mescolate. Da ultimo aggiungete le gocce di cioccolato e mescolate ancora. Sporcatevi le mani e formate delle palline della grandezza di una noce, compattandole nel palmo della mano. Quando avrete finito di appallottolare tutto l'impasto... leccatevi le dita. Infornatele a 180°C per 15 minuti. Lasciate raffreddare bene e poi gustate. Croccanti fuori e morbidi dentro. Purtroppo però le mandorle non si percepiscono. Attenzione! Uno tira l'altro

Sbrisolona al miglio

Di: "Gocce d'aria"

Come promesso vi svelo cosa ho realizzato con l'okara del [latte di miglio e nocciole](#).

L'idea fin da subito era di usarlo per qualcosa di dolce, all'inizio pensavo dei finger food... poi invece la ricetta si è trasformata, come accade spesso, mentre la realizzavo e così è nata la sbrisolona al miglio.

Il risultato è stato ottimo, anche se in realtà l'avrei voluta più croccante, invece era sbricciolosa, ma tutto sommato morbidina... niente di male, le bimbe hanno gradito tantissimo!

Ed in effetti era proprio buona!



Ingredienti:

215 gr di okara di [latte di miglio e nocciole](#) (composto da miglio in chicchi, nocciole, mandorle e acqua)
100 gr di malto di riso
20 gr di farina integrale di riso (io come sempre l'avevo macinata col mulinetto)
80 gr di sfarinato integrale di grano tenero (al solito macinato col mulinetto, ma con grana un po' più grossa)
mezzo cucchiaino di bicarbonato
1 cucchiaino di cannella in polvere
1 cucchiaio di farina di mandorle



Preparazione:

Ho mescolato il tutto ottenendo un composto granuloso, piuttosto denso. L'ho versato in una teglia con carta forno, livellandolo con i rebbi di una forchetta.

Ho cotto per 25 minuti a 180° forno ventilato.

Lasciato raffreddare e mangiato!

Muffin agli avanzi del sapone

Di: "Germogli di soia"

Ingredienti per 7 muffin cicciosi

120g di farina integrale di grano tenero
40g di farina di riso (meglio anche qui se integrale)
40g di fioretto di mais
un cucchiaino di lievito
mezzo cucchiaino di bicarbonato
30g di olio (d'oliva leggero o di semi)
2 arance medio-piccole frullate
cannella to taste
rum (non necessario, ma nei dolci a me piace)
cioccolato fondente grattugiato
noci
un cucchiaino d'aceto bianco
sale
acqua
malto



Procedimento:

Ho acceso il forno a 180°C. Ho mescolato gli ingredienti secchi, ci ho aggiunto olio, arance (ho tolto la scorza col pelapatate, ho tolto la restante parte bianca, ho controllato che non ci fossero semi e ho frullato tutto col frullatore a immersione), un cucchiaino di rum e acqua qb per formare una pastella consistente. Ho sbriciolato le noci con le mani (ci piacciono grossolane dai, che poi la sorpresa è



doppia quando scopri che ci sono le noci e sono pure belle grosse!) e del cioccolato grattugiato (per l'amor di dio non comprate mai le gocce di cioccolato!costano tantissimo!!!!ma siamo matti!!!!). Ho impirottinato l'impasto e ho infornato per 10 minuti a 180° poi altri 15-20 minuti a 150°C. Però insomma, dipende dai forni.

Budino di riso e caco

Di: "Ornella Bergamin"

Ingredienti per 4 persone:

3 cachi maturi
2 T di riso basmati semintegrale cotto per assorbimento
la buccia di 1 limone grattugiata
1 pizzichino di sale
2 C di malto di riso

Procedimento:

Cuocere il riso per assorbimento e frullare con il mixer la dose prevista con i cachi sbucciati ed un pizzichino di sale. Grattugiare la scorza di limone bio e aggiungere il malto di riso secondo il gusto di dolce personale. Si presta ad essere consumato come spezza fame o per colazione e se servito tiepido, gli ingredienti principali vengono esaltati al meglio.



Dolcetti di frutta secca

Di: "Nunzia Canu"



Ingredienti:

150 mandorle intere
100 uvetta ammollata
1 cucchiaino di succo d'agave
Cocco

Procedimento:

Tritare grossolanamente le mandorle, aggiungerle all'uvetta(macinata) e il succo d'agave e formare della palline, spolverarle con farina di cocco e servire..

Muffins al cioccolato fondente

Di: "Alice Capponi"

Ingredienti:

250g di farina semintegrale
250ml di latte di mandorla
70g di malto di mais
20g di olio evo (delicato) oppure olio di mais bio



essenza di vaniglia
1 bustina di cremor tartaro
gocce di cioccolato fondente
100g di cioccolato fondente
scaglie di mandorla

Procedimento:

Mescolare in una ciotola gli ingredienti secchi (tranne il cremor tartaro) e in un'altra quelli liquidi, quindi unirli delicatamente e mescolare fino ad ottenere un impasto liscio e morbido.

Aggiungere il cremor tartaro e mescolare fino ad aver ben amalgamato.

Con un coltello tagliare a quadretti una parte del cioccolato fondente e l'altra parte tagliarla e a scaglie sottili.

A questo punto preparate 12 stampini per muffins e mettete un cucchiaino di impasto, un quadretto di cioccolato e coprite con altro impasto fino a riempirne 2/3.

Guarnire con le scaglie di fondente ed infornare a 190 gradi per 15'/18'.



FUORI CONCORSO

Torta di Chicca, Feli e Bibi (ossia di riso e nocciole senza glutine)

Di: "Ravanello Curioso"

Una coccola per la prima colazione o la merenda ed un gradito regalo per gli amici celiaci! Provatela e fatemi sapere.

Ingredienti:

- 300 gr di farina integrale di riso bio
- 50 gr di amido di riso bio
- 2 pere bio, belle grosse e belle mature!
- 50 gr di granella di nocciole tostate bio
- 50 gr di gocce di cioccolato fondente bio
- 50/70 gr di olio di semi di girasole deodorato bio (o, se piace, olio EVO bio, io uso sempre quello!)
- 1 bustina di cremortartaro bio
- latte di riso integrale bio qb



- pizzico di vaniglia in polvere bio
- pizzico di sale integrale qb



Procedimento:

In una ciotola capiente mescolare farina, sale, amido, vaniglia e lievito. In un mixer frullare le pere, fino a ridurle in purea e poi aggiungere a filo l'olio: otterrete una crema semisoda, corposa, simile ad una maionese!!

Aggiungere questa crema agli ingredienti secchi e pian piano emulsionare il tutto con latte di riso, fino ad ottenere un composto morbido, ma sodo.

Aggiungere la granella di nocciole (o le nocciole intere) e le gocce di cioccolato fondente. Cuocere in forno caldo per circa 30-35 minuti o fino a quando il vostro stecchino risulterà asciutto!

Qualche nota sulla torta: è completamente senza zucchero eppure è dolcissima! Come mai? Perché abbiamo impiegato una buona base dolce (le pere mature e frullate) rinforzata con un latte dolce (quello di riso integrale) ed impreziosita con note dolci (date dall'aggiunta di gocce di cioccolato fondente). Come

volevasi dimostrare: lo zucchero aggiunto non è necessario ed, in questo caso, è superfluo persino il glutine!

Papiro di riso con bis-crema

Di: "Ravanello Curioso"

Ingredienti per 8 papiri di riso (usando un pentolino antiaderente di ca 20 cm di diametro):

200 gr farina di riso integrale bio

1 pizzico di sale fino integrale

acqua qb



Fare una pastella con la farina di riso, aggiungendo poca acqua alla volta. Metterne un mestolino in una padella antiaderente, ottenendo uno strato sottilissimo, livellare con una spatola (o con un giro di polso) e mettere sul fuoco vivace. Quando il papiro è cotto lo capirete subito: si staccherà da solo dal padellino ed avrà tutti i bordi rialzati. Girate e cuocete per un attimo anche dall'altra parte. Prima di



cuocerne un altro, fate raffreddare la padella o passatela sotto l'acqua fredda: non occorre asciugare, dovete solo abbassare la temperatura prima di ogni cottura di papiro, altrimenti il riso si attacca tutto e non riuscite a stenderlo!.

Ingredienti per la Nutella Veg:

Una Nutella Veg strepitosa l'abbiamo già vista qui; quella proposta oggi, prevede l'utilizzo dei fagioli cannellini, precedentemente cotti e non salati: conferiscono molto corpo e struttura alla crema, evitando di appesantirla e le donano un'incredibile cremosità ... e poi non si sentono!

200 gr di fagioli cannellini

2 C di crema di nocciole 100% bio

1 C di cacao amaro in polvere bio

2 C di malto di riso bio

latte di riso o acqua qb

Nel bicchiere del vostro minipimer, mettete tutti gli ingredienti, tranne il latte di riso: frullate a lungo, assicurandovi di rendere ben cremosi i fagioli. Se la crema vi risultasse troppo densa, unite pian piano del liquido fino a raggiungere la consistenza di crema spalmabile. Assaggiate e ... potete aumentare il quantitativo di nocciole o di malto o di cacao a seconda del vostro gusto!

Caki cake

Di: "Le delizie di Feli"

Un dolce non dolce, naturale, sano.... goloso, morbido, gluten-free e, ma soprattutto.

Una super colazione, ma questa torta è perfetta in ogni occasione, la sua morbidezza vi conquisterà.

Ingredienti:

- 4 caki (450 gr pesati puliti)
- 1 cucchiaio di malto di riso
- 50 gr di uvetta ammollata
- 50 gr di gocce di cioccolato fondente
- 200 gr di farina di riso
- 200 gr di farina di miglio
- 50 gr di maizena
- 1 bustina di cremortartaro o lievito per dolci
- 150 ml circa d'acqua (se possibile acqua gasata)



Ingredienti per la guarnizione:

- 1 cucchiaio scarso di malto di riso
- Acqua

Procedimento:

Sbucciare i caki e rompeteli grossolanamente direttamente nella ciotola in cui confezionerete il dolce. Unire il cucchiaio di malto di riso e frullare brevemente (brevemente, la polpa non deve disfarsi completamente).

Aggiungere le farine, l'uvetta strizzata e asciugata, le gocce di cioccolato, il lievito e allungate con l'acqua necessaria per formare un composto morbido ma consistente: simile ad un budino, ma decisamente più corposo.

Versare in una tortiera del diametro di 20 cm, e cuocere in forno caldo a 180° per 40 min. circa, la prova stecchino è fondamentale.



Coprire la superficie del dolce con un foglio di carta d'alluminio, senza farlo entrare in contatto con il dolce stesso.

Sfornare la torta e spennellare la superficie con una soluzione di malto di riso ed acqua. Far assorbire la soluzione e lucidare tutta la superficie.

Rimettere in forno per 5 min senza coprirlo. Sfornare, far raffreddare, toglierla dalla teglia appena possibile per farla asciugare completamente.

Gustare.....



Piada con la Nutella Veg

Di: "Ravanello Curioso"

Quando fuori fa freddo, le merende fatte in casa hanno un fascino irresistibile! Ed allora perché non godersi un ottimo tè, accompagnato da una piadina farcita di mitica Nutella Veg?

Ingredienti:

piadina

nutella veg (ricetta n°1)

nutella veg (ricetta n° 2)

granella di nocciole tostate come se piovesse

una tazza di tè fumante

Per la piadina, valgono le raccomandazioni già fatte in questo post interamente dedicato alla PIADA: se guardate sul sito Sagre in Romagna trovate la ricetta tradizionale, ma anche nel banco frigo di molti supermercati ne trovate di pronte con l'olio extra vergine d'oliva con olio.

Per la nostra merenda abbiamo scelto il tè mu:

contiene ben 16 erbe (scorza di mandarino giapponese, radice di liquirizia, radice di Peonia albiflora, radice di Angelica acutiloba, rizoma di Cnidium officinale, Atractylodes Lanceae, Cyperus Rotundus, cannella cinese, zenzero, corteccia di Moutan, Pachyma hoelen, radice di Tarassaco, chiodi di garofano, radice di Rehmannia, Ginseng, rizoma di Coptis giapponese) ed è golosissimo!

Ma ci sono tantissimi altri tè e tisane tra cui perdersi: avete solo l'imbarazzo della scelta.



Il Tiramisù Vegan

Di: "Le delizie di Feli"

La crema è corposa, piena, leggermente ruvida, quasi "pannosa", quasi perché ovviamente non c'è panna (neanche di soia).



Ingredienti:

- ½ litro di latte di riso
- 70 gr di farina di riso
- 2 cucchiaini di agar agar
- 2-3 di succo d'agave
- cannella in polvere
- cacao in polvere amaro
- caffè d'orzo o altro caffè a scelta
- 125 gr di [Tofu al naturale](#)
- fette biscottate
-

Procedimento:

La prima operazione da fare è il budino di riso, è possibile farlo anche il giorno precedente e conservarlo in frigorifero in un contenitore per alimenti.

In un pentolino versare la farina di riso, l'agar agar, il succo d'agave, aggiungere mescolando, per evitare la formazione di grumi, il latte di riso.

Far cuocere per 15-20 min a fuoco basso, si deve ottenere un budino corposo e denso. Far riposare almeno 1 ora in frigorifero.

Preparare il caffè, ne serve pochissimo una tazzina, potete conservarlo dalla colazione o utilizzare poca acqua calda aggiungendo l'orzo necessario.



Insaporire il caffè con una generosa spolverata di cannella.

Frullare il tofu, senza aggiungere liquidi.

Con le fruste elettriche montare il budino di riso, diventerà soffice e gonfio.

Inserire il tofu frullato nel budino e frustare nuovamente, il tofu si deve amalgamare perfettamente.

Assaggiare, se lo ritenete necessario si può eventualmente aggiungere altro succo d'agave.

Per confezionare il Tiramisù non volevo usare la solita pirofila, volevo sformarlo e avere la possibilità di servirlo a fette.

Un Tiramisù rivisitato anche nell'estetica.

Ho utilizzato uno piccolo stampo da plum-cake in silicone di 20 cm per 10 cm. Foderare lo stampo con pellicola per alimenti

Bagnare leggermente le fette biscottate nel caffè e posizionarle sul fondo dello stampo.

Ricoprire con un generoso strato di crema e proseguire con le fette - crema - fette. Terminare con un leggero strato di crema.



Conservare tre cucchiaini circa di crema, servirà per completare il dolce dopo averlo sfornato.

Coprire con un foglio d'alluminio (evitando il contatto con la crema) e far riposare in frigorifero per almeno due ore.

In caso di ospiti è possibile confezionarlo (anzi è consigliabile) il giorno precedente, si procederà alla finitura poco prima di servirlo.

Rovesciare il Tiramisù sul piatto di portata, con delicatezza eliminare la pellicola, ricoprire con la crema tenuta da parte sia la parte a contatto con lo stampo che i fianchi del Tiramisù.

Spolverizzare con il cacao amaro in polvere, utilizzando un piccolo colino a maglie fitte.

Servire.....



Torta al limone (gluten free)

Di: "Ravanello Curioso"

Improvvisata un paio di sere fa, dopo un veloce radiografia della dispensa, è stata realizzata veramente con poco ed apprezzata da tutti in famiglia! E' la classica torta da colazione o da pucciare nel tè delle cinque: profumata agli agrumi, leggera, dolce quel che basta e non invadente.

Avanti, Ravanelli, si parte! Come unità di misura userò una cup standard. Per cuocere la torta, servirà una teglia di 26 cm di diametro, ricoperta di carta da forno. Preparate il forno caldo a 200 gradi.



Ingredienti:

- 2 pere/mele o una banana matura bio
- ½ tazza di malto di riso integrale bio
- 2 scorze grattugiate di limoni bio
- il succo di un limone bio
- 1 C di polvere magica di agrumi bio
- 2 tazze di farina di riso integrale
- ½ tazza di amido di riso (o di mais o fecola di patate)
- ½ tazza di olio EVO o, se preferite sapori delicati, olio di girasole spremuto a freddo e deodorato
- latte di riso integrale qb
- 1 bustina di cremor tartaro
- 1 c raso di bicarbonato (facoltativo)





Frullare la pera matura (o schiacciare la banana con una forchetta) ed unire il malto, la scorza di limone, il succo di limone, la polvere magica di agrumi ed amalgamare per bene al fine di ottenere una crema densa. Incorporare due tazze di farina di riso, l'amido ed infine l'olio. Girare nuovamente.

Allungare, pian piano, con il latte di riso (di solito ne serve una tazza o poco più) fino a quando avrete un composto fluido, ma corposo. Aggiungere la

bustina di cremor tartaro ed una puntina di bicarbonato. Infornare a 200 gradi per circa 35-40 minuti, fino a quando lo stecchino esce asciutto e la torta risulta dorata in superficie. Sentirete che profumo da sballo!

Fate raffreddare e la torta è pronta per il tè delle cinque!

Se volete esagerare e siete appassionati del genere limone al potere! (come la piccola Ravanellina), potete ulteriormente profumare la vostra torta, imbevendola con una bagna di limone all'acqua.

La ricetta, facile, facile, tradizionale, tradizionale, viene dal bellissimo blog Gennarino, dove Teresa ci ricorda la notevole somiglianza di questa "Crema di limone all'acqua" con il ben più noto "Gelo di Limone" tipico della gloriosa tradizione siciliana. Noi abbiamo operato un paio di modifiche, volte ad eliminare lo zucchero e (l'eventuale) burro, ed ecco la nostra crema:

- 50 ml di succo di limone filtrato bio
- 250 ml di acqua
- 50 gr di olio di girasole spremuto a freddo e deodorato (facoltativo) bio
- 50 gr di amido bio
- 2 C abbondanti di malto di riso integrale
- la scorza di un limone grattugiata

Mescolare a freddo acqua, amido, malto e scorza di limone. Assaggiare: se vi piace più dolce, aggiungete ulteriore malto. Unire l'olio, se si usa, e cuocere mescolando fino al primo sbuffo di vapore. Fuori dal fuoco unire il succo di limone.



Con l'aiuto di uno stecco di legno, praticare dei fori profondi nella vostra torta e versarvi sopra la bagna al limone. Far raffreddare completamente su di una gratella e consumare il dolce il giorno dopo.

Koledna Pitka (Pane di Natale) Vegan

Di: "Le delizie di Feli"

I preparativi per Natale continuano, è arrivato il momento di viaggiare, andiamo in Bulgaria, a Sofia. Su La Cucina del Corriere della Sera di Novembre un'altra specialità mi ha incuriosito, il dolce tipico di Sofia

Si usa nascondere una moneta d'argento nell'impasto, porterà fortuna nell'anno nuovo a chi la trova.

Ingredienti:

- 250 gr di farina di farro
- 150 gr di farina manitoba
- 30 gr di farina di soia
- 2 cucchiaini di malto di riso
- 150 gr di pasta madre rinfrescata il giorno precedente



70 gr di yogurt di soia
un pizzico di sale
olio di semi di girasole
acqua q.b.

Ingredienti per la farcitura:

1 vasetto di yogurt di soia al naturale (autoprodotta)
1 cucchiaino di marmellata di fichi autoprodotta - o altro gusto a scelta

Procedimento:

Sciogliere la pasta madre con il malto e poca acqua, in una ciotola miscelare le farine con lo yogurt di soia e il sale. Unire la pasta madre e impastare aggiungendo l'acqua e l'olio necessari per ottenere un composto elastico e ben idratato.

Lasciar lievitare nella ciotola coperto da pellicola per alimenti e una copertina. In sei/otto ore l'impasto sarà pronto. La farina di farro lievita più velocemente.

Riprendere la pasta e dividerla in sette palline della stessa dimensione.

Foderare una tortiera di 24 cm. di diametro con carta forno, al centro posizionare una pallina.

Assottigliare le rimanenti sei palline e ricavare dei dischi di circa 20 cm di diametro.

In una ciotola miscelare lo yogurt di soia con la marmellata, distribuire uno strato sottile di yogurt sul disco e successivamente tagliare in quattro.

Sovrapporre tre spicchi e avvolgerli formando un cono.



Risulteranno otto coni da posizionare intorno alla pallina nella teglia.

Spennellate sulla superficie poca miscela di yogurt di soia e spolverizzare pochissimo zucchero di canna.

Lasciar riposare per un ora in un luogo al riparo da correnti d'aria.

Accendere il forno a 250° a temperatura infornare e abbassare a 180°, cuocere per circa 25 min.; se la superficie tende a colorirsi troppo, coprire con un foglio di carta d'alluminio.

Sfornare e appena è possibile togliere dalla teglia per farla raffreddare completamente senza che si formi condensa.

Tagliare e.... da non credere: morbidissimo... e senza ingredienti di origine animale!!!!

La ricetta originale prevede di imburrire ogni disco di pasta prima di sovrapporlo, ho scelto lo yogurt di soia per trasmettere all'impasto la giusta dose di umidità, il cucchiaino di marmellata per dare una nota dolce alla torta, nell'impasto ho usato solo due cucchiaini di malto di riso.



A Santa Lucia si mangia la ... cuccia

Di: "Ravanello curioso"



Ingredienti per la Cuccia - versione argentina - due/tre porzioni:

- 200 gr di grano integrale bio
- 50 gr di ceci bio
- 2-3 foglie di alloro
- sale integrale un pizzico
- scorza d'arancia bio o polvere magica di agrumi
- vincotto

a piacere:

- granella di pistacchio q.b.
- capello d'angelo (o zuccata) tagliata a piccoli cubetti
- un cubetto di cioccolato di modica grattugiato
- amarene sciroppate o candite bio
- ricotta del Ravanello

Preparazione della cuccia: Il 9 dicembre sera si mette in ammollo il grano in acqua fredda e si cambia l'acqua una volta al giorno per 3 giorni. L'11 dicembre sera, si ammolano anche i ceci, separatamente dal grano. Il 12 sera si sciacquano grano e ceci e si mettono in una pentola coperti d'acqua; si aggiungono un paio di foglie di alloro e si lasciano cuocere per due/tre ore (con il modo consueto di cottura di legumi e cereali: al bollore, si abbassa la fiamma al minimo, si copre e si fa sobbollire). Passato questo tempo, si spegne il fuoco, si aggiunge un pizzico di sale, la scorza di un'arancia o la [polvere magica di agrumi](#), si copre la pentola con una coperta di lana, affinché il grano ed i ceci continuino a cuocere e ad ammorbidirsi, come già spiegato nel metodo della [Cottura - Non Cottura](#).



L'indomani si mangia la cuccia come si vuole: la si scalda un po' e si dolcifica con [vincotto](#) o anche [ricotta](#) e malto, cannella, cioccolato o granella di pistacchio, frutta sciroppata, capelli d'angelo o zuccata; si può mangiare tiepida o far riposare qualche ora in frigorifero a seconda dei gusti. La zuccata "ai nostri giorni viene ricavata dalla zucca gialla e dalla buccia delle angurie. Di solito è immancabile almeno un po' di zuccata a piccolissimi cubetti, cioè la zucca bianca candita che avrete sicuramente visto come decorazione della assata

siciliana.". Fonte: [Ricette di Sicilia](#).



Per quanto riguarda la frutta sciroppata, io ho potuto aprire un [bellissimo vasetto autoprodotta da Annalisa](#), di amarene sciroppate nel malto ed arancia: potete immaginare, vero, la goduria??
la preparazione della cuccia è un rito nelle famiglie siciliane e la tradizione vuole che questo dolce sia distribuito a familiari, amici e vicini di casa.

Milinki Vegan

Di “Le delizie di Feli”

Di nuovo in viaggio, sono tornata a Sofia.

Come per la [Koledna pitka vegan](#) sto provando i vari dolci natalizi. Lo spunto l'ho preso dalla stessa rivista, ma questa volta, oltre che a veganizzare la ricetta, l'ho impreziosita con un tocco personale.

Ingredienti:

- 200 gr di farina di kamut
- 200 gr di farina manitoba
- 30 gr di farina di soia
- 2 cucchiaini di malto di riso
- 70 gr di yogurt al naturale
- 1 pizzico di sale
- 150 gr di pasta madre
- acqua q.b.
- olio di semi q.b.

Ingredienti per la guarnizione:

- fichi secchi q.b.
- yogurt vegetale ai frutti di bosco q.b.



Procedimento:

Sciogliere la pasta madre con parte dell'acqua e il malto di riso; in una ciotola miscelare gli ingredienti rimasti. Unire la pasta madre nella ciotola e impastare unendo man mano l'acqua necessaria e l'olio per ottenere un composto morbido, elastico e ben idratato. Far lievitare nella ciotola coperta da una pellicola per alimenti e la copertina sino a quando l'impasto raddoppia il volume. Circa 6-8 ore. Riprendere l'impasto. Sulla spianatoia impastarlo brevemente e modellarlo come per formare gli gnocchi, un grosso salamotto. Tagliare il salamotto a fettine, cercando di farle della stessa dimensione. Al centro di ogni fettina posizionare $\frac{1}{4}$ di fico secco, chiudere l'impasto e modellare una pallina. Foderate con carta forno la base di una tortiera di 24 cm di diametro, oliare e infarinare il bordo. Partendo dall'esterno posizionare tutte le palline nella tortiera, lasciare solo un leggero spazio fra di loro.

Le palline non devono essere troppo ammassate, ma neanche troppo distanti.

Spennellare la superficie con lo yogurt alla frutta (nel mio caso i frutti di bosco) e far riposare per 1 ora.



Accendere il forno a 250°, a temperatura infornare e abbassare a 180°, cuocere per 25-30 min.; se la superficie dovesse colorirsi troppo, coprire con un foglio di carta d'alluminio senza farlo entrare in contatto con il dolce.

Sfornare, appena possibile togliere il bordo a cerniera per evitare che si formi umidità, far raffreddare e gustare.....

Originale, gustosa, morbidissima..... in questo caso non ho guarnito la superficie con frutta secca tritata, volevo usare le mandorle, (ma non le avevo....) ma rimedierò la prossima volta.

All'interno delle palline si può utilizzare la frutta secca che si preferisce, prugne secche, datteri, albicocche e abbinare la guarnizione finale e lo yogurt (perfetto anche al naturale).

La ricetta originale prevede di tuffare e spennellare le palline nel burro fuso.... Lo yogurt lo sostituisce egregiamente, trasmette la giusta umidità all'impasto e lo mantiene morbido.



Cake banana e cioccolato (gluten free)

Di: "Ravenello Curioso"

Ma carissimi Ravanelli, bentrovati. Eccoci qua con una ricettina-ina-ina, da 5 minuti netti: questo sì che è un vero fastfood per la colazione o la merenda!

Ingredienti:

- 2 banane ben mature (se proprio mangiamo le banane d'inverno, almeno del commercio equo, eh?)
- 1/2 limone bio spremuto
- 2 tazze di farina di riso integrale bio
- 1/2 tazza di amido di riso bio
- 1/2 tazza di olio EVO o di semi di girasole spremuto a freddo
- 1/2 tazza di gocce di cioccolato fondente bio
- 1 tazza di latte di riso integrale bio
- 1 pizzico di sale integrale
- 1 bustina di cremor tartaro bio

Come unità di misura userò una cup standard. Per cuocere la torta, servirà una forma da plumcake, ricoperta di carta da forno.

Preriscaldare il forno a 180/200 gradi.

Procedimento: schiacciare le banane con una forchetta e mescolare con il limone spremuto. Aggiungere la farina e mescolare. Aggiungere l'amido e mescolare. Aggiungere 1/2 tazza di olio EVO e mescolare. Poco alla volta aggiungere il latte di riso: per raggiungere la consistenza giusta, ho utilizzato circa 3/4 di tazza di latte; quel poco di latte avanzato l'ho tenuto da parte per la lucidatura del plumcake.

In ultimo aggiungere 1 bustina di cremor tartaro e le gocce di cioccolato. Infornare a 180/200 gradi per 35/40 minuti. La torta è pronta quando, infilando una forchetta, questa uscirà asciutta. Quando la



torta è cotta, aiutandovi con un pennello, lucidatela con poco latte di riso e passatela sotto il grill per un paio di minuti fino a doratura.

Strudel in love

Di: "Le delizie di Feli"

Ingredienti per il ripieno:

200 gr di castagne cotte
50 gr di uvetta ammollata
500 gr di mele golden
nocciole tritate q.b.
cannella q.b.

Ingredienti per la pasta:

80 gr di farina di grano saraceno
200 gr di farina 0
2 cucchiai d'olio di semi
2 cucchiai di malto di riso
2 cucchiai di marsala secco
acqua fredda

Procedimento:

Il ripieno si può preparare il giorno prima e farlo riposare in frigorifero. Generalmente preferisco optare per questa soluzione, la trovo comoda e il ripieno risulta più saporito e gustoso, i sapori durante il riposo di fondono e si amalgamano.

Ho utilizzato le castagne secche, le ho lasciate in ammollo una notte e successivamente le ho cotte.

Tagliare le mele a cubetti, farle cuocere in una padella antiaderente coperta, senza aggiungere liquidi, si devono asciugare e cuocere rimanendo comunque abbastanza croccanti. Aggiungere le castagne grossolanamente spezzettate, l'uvetta ammollata, strizzata, asciugata e la cannella. Continuare la cottura per qualche minuto a fiamma vivace per far asciugare il composto.

Far raffreddare e conservare in frigorifero sino al giorno successivo.

In una ciotola miscelare le farine, aggiungere il malto, l'olio di semi e il marsala secco. Amalgamare e aggiungere l'acqua necessaria per formare un impasto morbido ed elastico.

L'acqua è importante per dare elasticità al composto, anche se vi sembra sufficientemente elastico, continuate ad unirne pochissima alla volta ed impastare: più si lavora più si idrata.



Avvolgere la palla di pasta con pellicola per alimenti e farla riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

Riprendere l'impasto, lavorarlo qualche minuto e stenderlo molto sottilmente.

Per facilitare l'operazione di avvolgimento è utile utilizzare uno strofinaccio leggermente infarinato e, con il mattarello, assottigliare la pasta il più possibile, due o tre millimetri al massimo.

Cospargere la superficie della pasta con le nocciole tritate, distribuire il ripieno e terminare ancora con qualche nocciola tritata.



Chiudere i lati lunghi dello strudel sul ripieno e successivamente iniziare ad arrotolare l'impasto.

Non sarà difficile, lo strofinaccio è un valido aiuto.

Con un pennello bagnare con acqua la parte finale dell'impasto, si attaccherà senza problemi.

Accendere il forno a 180°, a temperatura cuocere per almeno 30 min. Consiglio durante i primi 20 min. di coprire lo strudel con un foglio di carta d'alluminio, senza che entri in contatto diretto con il dolce, per evitare che si scurisca troppo durante la cottura.

Scoprire e proseguire per altri 10 min. Controllare prima di sfornare.

Far raffreddare e gustare....

Il giorno dopo è ancor più buono, la pasta sottile ma gustosa, la farina di grano saraceno regala una nota gustosa e originale, il ripieno morbido, goloso, avvolgente....

Mi è piaciuto tantissimo con le castagne, una variante molto golosa per un sano strudel.

Non si sente assolutamente la mancanza dello zucchero, lo strudel è dolce, naturalmente dolce.

La Crema Ganache

Di: "Ravanello Curioso"

Coccoliamoci con la Crema Ganache! Quando ho pubblicato la ricetta del [Tortino Cremino](#) non ho approfondito il discorso della crema ganache, graditissima crema francese al cioccolato, ingrediente fondamentale per ricette quali i profiteroles ed il tronchetto di natale, che invece merita grande attenzione e nasconde una storia (leggenda?) quantomeno divertente.

La crema ganache è una tipica preparazione di origine francese, preparata con una miscela di panna e cioccolato, sciolti ed amalgamati: Ravanello ha, per ora, sperimentato solo con la panna di soia, ma è qui pronto a cogliere ogni altra proposta e realizzazione con altre soluzioni vegetali! Grassie in anticipo per chi volesse aiutarmi.



La crema ganache "si narra che sia stata creata accidentalmente da un apprendista pasticcere che rovesciò del latte caldo dentro ad una ciotola contenente della cioccolata in tavolette. Il capo pasticcere vedendo l'accaduto, andò su tutte le furie poiché con quell'incidente il cioccolato si era irrimediabilmente rovinato e diede dell'imbecille (ganache) al ragazzo che tentò di rimediare al danno miscelando gli ingredienti e creando così l'eccellente crema ganache" da [Giallo Zafferano](#)

Per le istruzioni d'uso, rimando al mitico gruppo di [Gennarino](#): "Una crema molto semplice da utilizzare in modi diversi. Calda (e non montata) e' una glassa al cioccolato perfetta per la decorazione di torte casalinghe e per la copertura di profiteroles. Fredda e montata è - invece - perfetta per farcire torte e choux. Unica precauzione: NON va conservata in frigo per evitarne un eccessivo indurimento. Nel caso ciò fosse

necessario, i dolci farciti con questa crema vanno tenuti a temperatura ambiente per qualche ora prima del consumo. Può essere aromatizzata al caffè (con un po' di caffè amaro ben ristretto) o al proprio liquore preferito."



Ingredienti per 4 persone:

100 gr di cioccolato fondente bio, meglio se dolcificato con malto
200 ml di panna vegetale bio
8 C di granola bio
frutta di bosco per decorare o frutta fresca (anguria, melone, pesca ...)

Procedimento:

Sciogliete su fiamma bassissima il cioccolato fondente, spezzettato grossolanamente (vi ricordo che intorno ai 40 gradi il gioco è fatto!); unite la panna tutta in un colpo e girate per qualche secondo: vedrete la crema ganache nascere per magia sotto i vostri occhi. Spegnete il fuoco e la crema è pronta.

Armatevi di 4 coppette trasparenti e mettete in ciascuna coppetta 2 C di granola, poi coprite con la crema ganache ed infine decorate con frutti di bosco o piccoli dadini di frutta fresca di stagione. Conservate pure a temperatura ambiente fino al momento di servire.

Se ne avanzate, potete conservarla in frigorifero, ricordandovi di darle il giusto tempo fuori frigo per tornare morbida e vellutata come deve essere.



Cioccolato & castagne: il vegan budino

Di: "Le delizie di Feli"



Questo budino ha conquistato immediatamente il palato degli assaggiatori: la consistenza morbida e autentica della crema di castagne, incontra lo strato più corposo del cioccolato. La dolcezza della castagna, ammorbidisce il sapore più forte del cioccolato.

Il latte vegetale alla chufa rende questo budino particolarmente dolce, non è necessario anzi è sconsigliato aumentare la dose di succo d'agave.

Si può realizzare utilizzando anche il latte di riso, magari correggendo la dose di succo d'agave dopo l'assaggio.

Ingredienti per il budino al cioccolato:

250 ml di latte vegetale Chufa
50 gr di cioccolato fondente al 70%
20 gr di farina di riso
2 cucchiaini scarsi di succo d'agave

Ingredienti per il budino di castagne:

250 ml di latte vegetale Chufa
100 gr di castagne cotte
30 gr di farina di castagne

1 cucchiaino scarso di succo d'agave



Ingredienti per la copertura:

2 cucchiaini di uvetta ammollata
1 rametto di rosmarino
olio extravergine d'oliva

Procedimento:

La preparazione delle creme si può fare in contemporanea.

In un pentolino antiaderente far sciogliere il cioccolato con il latte vegetale e il succo d'agave.

In un secondo pentolino scaldare ed ammorbidire le castagne con il latte vegetale e il succo d'agave.

Frullare le castagne, aggiungere la farina di castagne, frullare nuovamente (è inevitabile, si saranno formati dei grumetti, ma basta passare con il frullatore ad immersione per ottenere un crema liscia).

Aggiungere la farina di riso al cioccolato fuso, senza lavare il frullatore (il sapore di castagne non si sentirà) frullare il tutto, anche in questo caso si saranno formati dei grumetti ma svaniranno subito.

Rimettere i due pentolini sul fuoco, cuocere a fiamma bassa per almeno 10-15 min. Si devono ottenere due budini corposi e abbastanza densi.

Sciacquare l'uvetta, in un padellino antiaderente far tostare leggermente l'uvetta con un goccio d'olio extravergine d'oliva e un rametto di rosmarino.

A fiamma vivace per qualche minuto, l'uvetta si aromatizza leggermente.

Ora è possibile procedere all'assemblaggio del budino.

Suddividere la crema di castagne in quattro bicchieri o ciotole, ricoprire con la crema al cioccolato,

decorare con l'uvetta e un piccolo ciuffetto di rosmarino. Completare con un goccio di succo d'agave sulla superficie, la renderà lucida ed eviterà la formazione della classica pellicina.

Affondare il cucchiaino sul fondo, pescare la crema di castagne, risalendo incontrerete la crema al cioccolato e non trascurate l'uvetta....

Non ci sono considerazioni personali su questo budino.... È impossibile descrivere la golosità, la cremosità di queste

creme.

Soddisfatta.....??? Al 100% pochi ingredienti, semplicità, velocità e il risultato è assicurato....

Le proprietà della Chufa sono interessanti; altra nota di merito si coltiva anche in Italia, quindi è possibile autoprodursi il latte personalizzando la dose di dolcificante. L'importante è trovare la Chufa!

p.s. per questa ricetta ho utilizzato castagne secche prima lasciate in ammollo poi lessate. Si possono utilizzare anche le castagne cotte che si acquistano in confezioni sottovuoto.



Granola alla Fuerteventura

Di: "Ravanello Curioso"

Stiamo facendo fuori tutte le provviste e, causa note limitazioni di bagagli delle compagnie low cost, ci tocca magnare tutto quello che rimane in giro per casa! Ed allora facciamoci una granola con questo prelibatissimo [miel de palma](#) (che non è un miele!!!) di cui tanto sentirò la mancanza al mio rientro.



Ingredienti:

- fiocchi di grano
- fiocchi di segale
- fiocchi di avena
- fiocchi di orzo
- riso soffiato al cioccolato
- cornflakes
- pezzetti di cioccolato fondente
- albicocche secche a cubetti
- miel de palma qb (in mancanza di questo, va benissimo il malto)
- semi oleaginosi a piacere



Procedimento:

Mettere in padella qualche cucchiaio generoso di miel de palma e far scaldare: gettarvi dentro tutto il mix di muesli di vostro gradimento e girare, su fuoco moderato, per qualche minuto.

Mettere a raffreddare su un piatto di portata.

Quando la granola è fredda ... spezzettarla con le mani e servire con tè o yogurt vegetali.

Un colazione divina!

Ecco un primo piano meritato del miel de palma ...

Rawnie Con Crema Al Mandarino

Di: "Papalo y Papalotl"

Ingredienti per 6 persone:

Per 6 persone

- nocciole 300 g.
- datteri 300g.
- 50 g di cacao.
- 1 pizzico di sale.

Per la crema di mandarino:

- succo di due mandarini
- tofu seta morbido q.b.





Preparazione:

In primo luogo, preparare la base di B-Rawnie, tritare le nocciole nel robot da cucina (ammollate tutta la notte e scolate), e aggiungere un pizzico di sale. Unire il cacao e continuare a macinare fino ad ottenere un impasto non troppo fine. Collocare l'impasto in uno stampo quadrato e riporre in frigorifero. Preparare la crema al mandarino per accompagnarlo. Spremere i mandarini e frullare il tofu. Unire questi due ingredienti e aggiungere qualche goccia di succo di limone.

Montare il tutto come si fa per il latte del cappuccino.



Tenere da parte fino al momento di servire quando si bagnerà il Rawnie che abbiamo conservato in frigo.

Per evitare l'ossidazione sarebbe meglio fare la crema appena prima di servire dessert e non prepararla in grandi quantità.

Krapfen veg al forno

Di Alice Chiara

- 150g di pm solida
- 350g di farina 0
- 35g di olio evo
- 60g di malto di riso
- 1 cucchiaio di water roux
- 100 ml di latte veg tiepido
- 1 cucchiaio di farina di agrumi
- 1 cucchiaino di sale
- Qualche goccia di essenza di vaniglia
- Marmellata di fragole o frutti di bosco

Sciogliere la pm nel latte tiepido, aggiungere la farina, la farina di agrumi e il pizzico di sale e cominciare ad impastare. Aggiungere il cucchiaio di water roux continuando ad impastare. Aggiungere il malto e l'essenza di vaniglia. Quando l'impasto incorda aggiungere l'olio evo lentamente fino ad ottenere una palla liscia ed elastica.



Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:
<http://ledeliziedifeli.wordpress.com/2012/11/11/felici-curiosi-il-contest/>



Mettere a lievitare per 3 ore in una ciotola coperta da pellicola. A questo punto, riprendere l'impasto e stenderlo col mattarello, su un piano infarinato, in uno spessore di 1,5 cm. Con un coppapasta (o un bicchiere) del diametro di 5/6 cm ricavare 16 dischi, adagiarli su una teglia oliata o ricoperta da carta forno e mettere nel forno spento per 7/8 ore o comunque finché saranno triplicati.

Infornare a 180° per 20'. Sfornare e lasciare raffreddare. Con l'aiuto di una sac a poche o di una siringa riempire di marmellata i krapfen.

*E, come sempre, un
buon, buon appetito da
Felicia
& Ravanello Curioso.*

