



Torte Vegane

RICETTE VEGANE CRUDISTE

BIBLIOTHECA CULINARIA



RICETTE E FOTOGRAFIE
AUDREY FITZJOHN

SOMMARIO

TORTE

Fondente al cioccolato.....	8
Moelleux al cioccolato	10
Brownie	12
Torta matcha.....	14
Torta di cioccolato	16
Torta di carote	18
Torta cremosa alle fragole	20
Tiramisù.....	22
Torta all'ananas	24
Torta nuvola al burro d'arachidi.....	26

BARRETTE

Barrette al caramello	28
Barrette con lamponi.....	30
Barrette "cookie dough".....	32
Quadrati al limone verde	34
Quadrati al cocco.....	36

CROSTATE

Crostata Banoffee	38
Crostata di pesche	40
Crostata di fichi	42
Crostata di cioccolato	44
Crostata con mirtilli	46
Tartellette di fragole	48
Crostata di limone	50

CHEESECAKE

Cheesecake con frutti di bosco	52
Cheesecake al mango.....	54
Cheesecake zebrato	56
Mini cheesecake al pistacchio e al frutto della passione	58

MONOPORZIONE

Frollini alle noci	60
Cupcake di cioccolato	62
Cupcake ai frutti di bosco.....	64
Ciambelle di cioccolato.....	66
Cookie ripieni.....	68



TORTA NUVOLA

AL BURRO D'ARACHIDI

Per 6 persone

Preparazione 20 minuti

Ammollo 2 ore

Base

330 g di datteri
300 g di polvere di mandorle
3 cucchiaini di polvere
di cacao crudo
1 cucchiaino d'olio
di cocco, a pomata

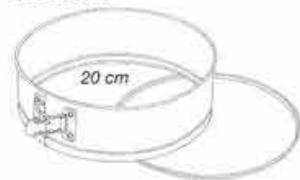
Crema nuvola

140 g di datteri, lasciati
in ammollo 2 ore
800 ml di latte di cocco o
500 ml di crema di cocco
400 g di burro d'arachidi liscio

Decorazione

Fave di cacao crudo
Cioccolato crudo

Stampo rotondo
a cerniera



Mixare nel robot tutti gli ingredienti della base fino ad ottenere la consistenza di un crumble. Rivestire lo stampo con carta forno. Pressare bene il preparato sul fondo, conservare a parte in frigorifero.

Per la crema nuvola far sgocciolare bene i datteri, poi mixarli nel robot. Montare il latte o la crema di cocco a chantilly, come indicato a p. 70.

In una terrina, mescolare con lo sbattitore elettrico la chantilly e la pasta di datteri. Incorporare il burro d'arachidi, poi lavorare di nuovo l'impasto fino ad ottenere un composto leggero e vellutato.

Al momento di servire, togliere la base dal frigorifero e versarci sopra la crema nuvola. Decorare con fave di cacao crudo e cioccolato crudo.



CROSTATA DI PESCHE

Per 4 persone

Preparazione 30 minuti

Ammollo 12 ore

Refrigerazione 3 ore

Base

50 ml d'olio di cocco, a pomata

100 g di datteri

140 g di noci di cocco grattugiata

50 g di mandorle pelate

2 cucchiai d'acqua

Crema

250 g di noci d'anacardo,

lasciate in ammollo 12 ore

120 ml di miele liquido

180 ml d'olio di cocco, fuso

120 ml d'acqua

1 cucchiaino di vaniglia in polvere

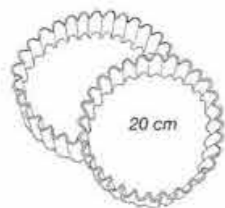
Guarnizione

4 pesche

Qualche pistacchio

Miele liquido

*Stampo per crostata
a fondo removibile*



Mixare nel robot tutti gli ingredienti della base fino ad ottenere la consistenza di un crumble. Rivestire lo stampo con carta forno. Pressare bene sul fondo il preparato, conservare a parte in frigorifero.

Far sgocciolare bene le noci d'anacardo. Mixare nel robot tutti gli ingredienti della crema fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Versare il preparato nello stampo, sopra la base, e lasciare rapprendere in frigorifero per 1 ora.

Al momento di servire, pelare le pesche, tagliarle a spicchi e disporle sulla crema. Cospargere con qualche pistacchio frantumato, e irrorare con il miele.



Questi dolci sorprendenti senza latticini o uova sono adatti non solo a chi segue un regime privo di proteine animali, ma anche a chi favorisce una dieta crudista perché non richiedono alcun passaggio in forno. Le materie prime non subiscono le alterazioni provocate dal calore e pertanto conservano le proprietà nutrizionali che sono termosensibili. Anche gli intolleranti al lattosio e al glutine possono attingere a questo ricettario. L'assenza di tanti ingredienti tradizionali della pasticceria - panna, burro, zuccheri raffinati - crea un bilancio decisamente positivo per la salute, per il gusto e anche dal punto di vista estetico.

Con circa trenta ricette per torte, crostate, barrette, cupcake, perfino dolci in stile "cheesecake", il volume include rivisitazioni di alcune preparazioni classiche (tiramisù, brownie, torta di carote), ma offre anche una ricca selezione di creazioni originali dalla *Torta nuvola* alla *Torta matcha*.



ISBN: 978-88-97932-59-8



www.bibliothecaoulinaria.it

€ 11,90