

BISCOTTI VEG AI DATTERI MANDORLE COCCO E FAVE DI CACAO TOSTATO

I biscotti veg ai datteri mandorle cocco e fave di cacao sono dei deliziosi biscotti per la colazione sani, senza zuccheri aggiunti e vegani, garantisco che sono buonissimi, e ho come testimone mio babbo che mi ha detto *“si pensa che i vegani mangino cose senza sapore e invece questi biscotti sono davvero buoni”*

Il mix dei sapori è eccellente e se non amate i datteri sappiate che il loro sapore non è per nulla invadente ma serve a dare dolcezza e l'umidità necessaria per amalgamare gli ingredienti. Le *fave di cacao tostate Melandri Gaudenzio* inoltre sono deliziose e donano a questi biscotti una marcia in più, io le mangio anche da sole perché hanno un sapore ottimo!!

Sono anche super veloci da preparare quindi cosa aspettate!!



Confeccia di Venere



Lombello di Venere

BISCOTTI VEG AI DATTERI MANDORLE COCCO E FAVE DI CACAO TOSTATO



- Ingredienti per 25 biscotti
 - 200 g di datteri morbidi
 - 70 g di burro di cocco
 - 40 g di latte di mandorle
 - 30 g di cocco rapè
 - 40 g di mandorle
 - 150 g di farina tipo2
 - 40 g di [fave di cacao tostate in granella Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=163&idM=7&idT=104)
 - 1/4 di cucchiaino di bicarbonato di sodio
1. Eliminate il seme dai datteri e tagliateli a pezzetti, metteteli in un mixer assieme al burro di cocco e frullate fino ad ottenere una purea liscia.
 2. In una ciotola mettete la farina, il cocco rapè, la granella di fave di cacao tostate, il bicarbonato di sodio, le mandorle tritate grossolanamente e la purea di datteri. Lavorate il tutto fino ad ottenere una massa omogenea ed aggiungete il latte di mandorle finché avrete ottenuto una pasta morbida ma non appiccicosa, circa 40-45 grammi.
 3. Formate delle palline come grosse noci e appiattitele tra le mani.

4. Disponete i biscotti leggermente distanti tra loro in una teglia ricoperta di carta forno. Cuocete in forno caldo 180°C per 15 minuti.
5. Sfornate e fate raffreddare su una gratella.
6. Conservate i biscotti in una scatola di latta ben chiusa fino a 10 giorni.




Ambrosio di Venere



Cantelino di Venere




Confeitos de Venere



Confezioni di Venere



PANBRIOCHESS AL COCCO ZENZERO E GOCCE DI CIOCCOLATO

Adoro i lievitati ma non sempre mi riescono molto bene, soprattutto perché mi ostino ad usare farine non adatte perché troppo deboli. Ora ho una libreria ben fornita sull'argomento lievitati-pane quindi inizierò cercando di seguire le ricette... più o meno visto che per questa ho comunque variato un po' le proporzioni degli ingredienti rispetto all'originale e ho aggiunto lo zenzero. Sono partita dai panini dolci al cocco e cioccolato de "Il grande libro del pane" il risultato è comunque molto buono!! Consiglio di consumarlo tiepido, scaldatelo pochi secondi nel microonde nei giorni successivi e conservatelo coperto sotto una campana di vetro o in un contenitore ermetico.



Ambelco di Venere

PANBRIOCHESS AL COCCO ZENZERO E GOCCE DI CIOCCOLATO



- 340 g di farina 330w (manitoba)
- 60 g di cocco rapé
- 160 g di latte intero
- 65 g di uova
- 40 g di zucchero di canna
- 50 g di burro
- 6 g di sale fine
- 90 g di gocce di cioccolato fondente
- 30 g di zenzero candito
- 30 g di lievito madre essiccato arricchito con lievito di birra
- Per lucidare
- 1 tuorlo
- 2 cucchiaini di latte

1. Fate scaldare il latte in modo che sia tiepido, aggiungete il lievito madre essiccato e mescolate bene per farlo sciogliere.
2. Mettete le gocce di cioccolato in freezer.
3. In una ciotola sbattete le uova nel peso richiesto.
4. Nell'impastatrice mettete la farina, unite le uova sbattute ed il composto di latte e lievito, iniziate ad impastare.
5. Unite sale e zucchero e proseguite ad impastare finché gli ingredienti saranno amalgamati.

6. Aggiungete il burro molto morbido e lavorate finché sarà assorbito.
7. Unite infine il cocco rapé e lo zenzero tritato finemente, fate incordare, serviranno 10-15 minuti.
8. Unite le gocce di cioccolato congelate e incorporatele nell'impasto a mano.
9. Mettete la pasta in una ciotola capiente e fate raddoppiare (io circa 2 ore a 23°C).
10. Riprendete la pasta e dividetela in 5 palline dello stesso peso, 170 grammi.
11. Imburrate lo stampo per plumcake LE CREUSET e disponete le palline alternate tra loro, se preferite potete fare altre forme, la treccia a due o a tre o semplicemente un filoncino normale.
12. Coprite con della pellicola per alimenti e fate raddoppiare, circa 2 ore.
13. Sbatte assieme il tuorlo con due cucchiaini di latte e con un pennello da cucina spennellate il panbrioche.
14. Accendete il forno a 190°C quando è caldo infornate e abbassate la temperatura a 180°C.
15. Cuocete 15 minuti poi coprite con un foglio di alluminio per evitare scurisca troppo e proseguite la cottura per altri 15 minuti.
16. Fate riposare 10 minuti prima di sfornarlo, disponetelo su una gratella.
17. Consumatelo tiepido o freddo.



STAMPO PER PLUCAKE LE CREUSET



Pâtisseries de Venise




Candice di Venere



Lombello di Venere



Les Mille de Venise

CROSTATA INTEGRALE VEGANA AL COCCO CON CONFETTURA DI FRAGOLE E ROSE

Credo che le fragole siano uno dei frutti che meglio si presta per la preparazione dei dolci e quest'anno ho proprio voglia di sfruttarle al meglio. In attesa che arrivino quelle super dolci per preparare una classica confettura da gustare durante l'inverno, ne ho preparata una più particolare con l'aggiunta di petali di rosa. Questo rende la confettura profumata ed aromatica perfetta per arricchire una crostata vegana ed integrale. Il rustico ed il raffinato si fondono assieme creando un contrasto molto ben riuscito.



**CROSTATA INTEGRALE VEGANA
AL COCCO CON CONFETTURA DI FRAGOLE E ROSE
per una crostata da 22 cm**

200 g di farina di farro integrale
100 g di zucchero di canna integrale
60 g di olio di riso

50 g di cocco rapè
50 g di acqua
8 g di cremor tartaro
2 g di bicarbonato di sodio
scorza di limone
350 g di confettura di fragole e rose*

*Per la confettura
600 g di fragole mature
200 g di petali di rose non trattate
200 g di zucchero di canna grezzo

Per la confettura, lavate le fragole e tagliatele in quattro parti. Staccate i petali dalle rose, pesateli e lavateli accuratamente, strizzateli bene e mettete tutto in un tegame antiaderente, unite lo zucchero e fate cuocere 10 minuti finché i petali si saranno macerati. Spostate la confettura in una ciotola, coprite con la pellicola e fate riposare tutta la notte. Al mattino scolate la frutta ed i petali passandola attraverso un colino, schiacciatela con un cucchiaino in modo che perda tutto il sugo. Mettete il sugo nel tegame, fate ridurre di 2/3 ed unite la polpa di fragole. Frullate con un mixer ad immersione e cuocete 30 minuti. Mettete la confettura nei vasi ben sterilizzati, chiudete e girate i vasi, lasciateli capovolti finché la confettura sarà fredda.



Per la crostata, in una ciotola mettete lo zucchero di canna integrale, unite l'acqua e l'olio e mescolate fino a far sciogliere lo zucchero. Unite i restanti ingredienti, tranne la confettura, e lavorate l'impasto fino a formare una palla. Stendete la pasta non troppo sottile, foderate uno stampo da crostata da 22 cm leggermente unto con l'olio. Tenete da parte un po' di impasto per formare la griglia. Riempite la frolla

con la confettura, stendete la pasta rimasta, tagliate delle striscie di 1 centimetro e formate la classica griglia da crostata. Cuocete 25 minuti circa a 180°C. Sformate la crostata quando sarà fredda e conservatela sotto una campana copritorte per 3 giorni.











BUDINO DI YOGURT ALLA FRUTTA

Oggi è una splendida giornata, ci sono 18° e la voglia di mare si fa sentire, ma la voglia di mettere il costume mica tanto.. quindi si pensa subito a rimettersi in forma e ho pensato che solitamente, almeno per quanto riguarda me, quando si fa una dieta la cosa più difficile da avere light è il dolce, per questo ho deciso di provare a farne uno gustoso ma ovviamente povero di grassi.

BUDINO DI YOGURT ALLA FRUTTA

(per 2 budini grandi o 4 piccoli.. dipende quanto è rigida la dieta)

250 g di yogurt greco TOTAL FAGE 0%

200 g di pere mature

120 g di banana

16 gocce di dolcificante tic

15 g di cocco rapè

3 cucchiaini di liquore al cocco

6 g di colla di pesce

1 kiwi

ananas fresco o in scatola in succo d'ananas

Mettere la colla di pesce in ammollo in acqua fredda per 10 minuti.

Frullare assieme le pere, le banane, lo yogurt, il dolcificante e la farina di cocco fino a formare una crema omogenea senza grumi o pezzi di frutta.

In una tazza mettete la colla di pesce ben strizzata con il liquore al cocco, fate sciogliere mettendo pochi secondi al microonde, adesso mettete un cucchiaino di crema sulla gelatina e mescolate, continuate con qualche altro cucchiaino finché il composto con la gelatina si è raffreddato, io faccio così quando devo unire la colla di pesce, ovviamente sciolta e calda, ad un composto freddo perchè lo sbalzo di temperatura fa sì che la colla di pesce a contatto con il composto freddo si solidifichi subito creando dei grumi di gelatina sgradevolissimi nel vostro dolce.

Mettete negli stampi da budino e lasciar solidificare in frigo per circa 4 ore, sformare e decorare con pezzetti di kiwi e ananas.

Cremoso, fresco e leggero..

ps. se non vi piace il cocco potete tranquillamente non

metterlo e potete sostituire il liquore con del latte.

