Cake veg ai lamponi e mousse fondente al sesamo e nocciole

Il **cake veg ai lamponi e mousse fondente al sesamo e nocciole** si può definire un vero e proprio dolce SENZA. Con questa ricetta mi sono infatti messa alla prova per realizzare un dolce saporito e goloso nonostante le numerose limitazioni, l'ho pensato e realizzato per il contest LA MIA CUCINA DEL SENZA GUSTO IN SCENA 2018 seguendo le regole de **La Cucina del Senza**® di Marcello Coronini. La sfida proposta è quella di realizzare ricette prive di sale, grassi e zuccheri, ovviamente ho pensato di cimentarmi nella prova più dura, quella del dolce!!


Confetto di Venere

Cake veg ai lamponi e mousse fondente al sesamo e nocciole



- Per l’impasto
- 40 g di nocciole
- 40 g di farina di grano saraceno
- 100 g di farina di riso
- 10 g di lievito
- 120 g di datteri
- 100 g di polpa di avocado
- acqua qb
- Per la mousse
- 40 g di nocciole
- 15 g disemi di sesamo Melandri Gaudenzio
- 40 g di cioccolato fondente al 100% senza zucchero
- 80 g di datteri
- 100 g di polpa di avocado
- Per decorare
- 60 lamponi circa 250 gr
- granella di nocciole
- fave di cacao tostate in granella
- gelatina neutra facoltativo

1. Per la base, tostate le nocciole e tritatele grossolanamente, unitele alle farine ed il lievito.
2. Frullate i datteri con l’avocado fino a formare una crema liscia ed unite i due composti fino a formare una palla omogenea. Se fosse necessario aggiungete un cucchiaio di acqua fredda.
3. Bagnate un foglio di carta forno, strizzatelo bene e foderate una teglia da forno quadrata 20×20.
4. Mettete la pasta e schiacciate con le dita stendendola bene.
5. Cuocete a 180°C per 15 minuti e sfornate.
6. Frullate 15-16 lamponi e stendete un velo di purea sulla pasta.
7. Per la mousse, in una padella fate tostare le nccciole qualche minuto ed unite il sesamo, proseguite la tostatura finché entrambi saranno molto caldi.
8. Trasferite tutto in un frullatore e frullate fino a formare una crema, ogni tanto dovrete fermarvi e staccare la polvere dalle pareti.
9. Unite l’avocado ed i datteri e proseguite a frullare fino a formare una crema liscia.
10. Fate sciogliere il cioccolato fondente ed unitelo alla crema, mescolate.
11. Tagliate il cake in 8 rettangoli e disponete 6 lamponi in ognuno e farcite con la mousse fondente.
12. Decorate con granella di nocciole e granella di fave di cacao tostato.
13. A piacere potete lucidare con della gelatina neutra.

Se preparate la mousse in anticipo prima di farcire scaldatela un minuto al mocroonde e frullate nuovamente per farla tornare soffice.

Ogni porzione di dolce peserà 110 grammi circa.


l'ombelico di Venere


Complicità di Venere


l'ombelico di Venere


Ombelico di Venere

BARRETTE RAW VEGAN ESOTICHE AI SEMI DI CANAPA

Le barrette raw esotiche sono un delizioso snack che potrete gustare in qualsiasi momento della giornata! Le ho fatte la prima volta per Melandri Gaudenzio in occasione del lancio di un loro nuovo prodotto, i semi di canapa sativa decorticati , mi son piaciute così tanto da pensare di realizzarne una seconda versione. Se volete provare anche le altre barrette raw le trovate qui!



BARRETTE RAW ESOTICHE



- 100 g di mango disidratato
- 100 g di ananas disidratato
- 50 g di uvetta gigante gold
- 150 g di noci di macadamia al naturale
- 60 g di cocco rapè
- 20 g di zenzero candito
- 50 g di super berry mix Melandri Gaudenzio
- 20 g di semi di canapa sativa decorticati Melandri Gaudenzio

1. Mettete in ammollo il mango e l’ananas disidratati per 20 minuti, scolateli, strizzateli molto bene e tagliateli a cubetti.
2. Nel frattempo mettete le noci di macadamia, il cocco rapè e lo zenzero tagliato a pezzetti in un mixer e frullate fino ad ottenere una granella molto fine.
3. Mettete il composto in una ciotola ed unite il super berry seed mix.
4. Nello stesso mixer mettete la frutta disidratata e l’uvetta, frullate finché il composto sarà liscio e privo di grumi, se fosse necessario potete utilizzare un mixer ad immersione.
5. Unite la polpa alla frutta secca e lavorate finché tutti gli ingredienti non saranno ben amalgamati.

6. Mettete il composto tra due fogli di carta forno e con il mattarello stendete un rettangolo di 28×18, dovrete aiutarvi con una spatola per dare la giusta forma al rettangolo che risulterà alto circa un centimetro.
7. Distribuite su entrambi i lati i semi di canapa e fate una leggera pressione in modo che aderiscano bene. Mettete a rassodare in frigorifero per una notte. Tagliate il rettangolo a metà nel verso della lunghezza, tagliate poi 6 barrette per ogni rettangolo.
8. Conservate le barrette chiuse in un contenitorer all’interno del frigorifero fino al momento di consumarle.


Ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere

MINI PIE ALLE MANDORLE E ALBICOCCHE

Finalmente quest’anno il magnifico albero di albicocche nel giardino dei miei genitori ha deciso di rifare i suoi frutti, visto che gli ultimi anni ha scioperato. Sono albicocche tardive e quindi saranno mature ad agosto ma non vedo l’ora perché sono di una qualità deliziosa, sode e dolcissime perfette per preparare un’ottima confettura e per farle sciroppate come questa che preparai proprio con loro, (foto oscene a parte la confettura era deliziosa)

Ma.. qui mica possiamo aspettare agosto per gustarci questo frutto delizioso e preparare i nostri dolci.. quindi procuratevi delle belle albicocche polpose e mature e mettetevi all’opera.

Per realizzare questa ricetta ho utilizzato lo stampo per 12 biscotti di LE CREUSET che, oltre per i biscotti è perfetto per realizzare delle mini pie come le mie o delle piccole crostatine.. magari anche per delle mini tortine!!



MINI PIE ALLE MANDORLE
E ALBICOCCHE
per 12 mini tarte

Per la pasta
200 g di farina tipo1
60 g di mandorle con la buccia

85 g di zucchero di canna
90 g di burro
1 tuorlo
scorza di 1 limone
succo di 1/3 di limone

Per la composta di albicocche*

300 g di albicocche mature
90 g di zucchero di canna
10 g di farina 00
1 cucchiaio di succo di limone

*potete sostituire le albicocche con delle pesche o prugne mature, se preferite potete usare della confettura già pronta.



Per la composta, lavate le albicocche ed eliminate il nocciolo. Senza sbucciarle tagliatele a piccoli pezzi, mettetele in una padella antiaderente assieme allo zucchero ed il succo di limone. Fate cuocere per circa 45 minuti a fiamma bassa, trasferite in una ciotola, lasciate intiepidire ed unite la farina a pioggia mescolando per non formare grumi. Lasciate completamente raffreddare e trasferite in frigorifero

per una notte. La farina aiuta ad assorbire il liquido della composta, se usate una confettura non è necassaria.

Per la pasta, frullate lo zucchero di canna fino a renderlo molto fine. Frullate poi le mandorle fini ma non a farina. Riunite tutti gli ingredienti per la pasta e lavorateli fino ad ottenere un impasto omogenero. Formate una palla ed avvolgetela nella pellicola per alimenti. Lasciate riposare la pasta in frigorifero per un’ora. Riprendetela e stendetela sottile 3-4 millimetri, tagliate dei cerchi di 8 centimetri di diametro ed inseritene uno in ogni buco dello stampo per biscotti di LE CREUSET. Riempite con un cucchiaio di composta. Con la pasta rimasta tagliate dei cerchi da 7 centimetri e fate un taglio a croce al centro di ognuno. Poggiateli sulla composta e sigillate bene i bordi delle pie. Mettete lo stampo in frigorifero per un’ora poi trasferite in forno caldo 180°C e cuocete 18-20 minuti. Lasciate intiepidire prima di sformare i dolcetti, fateli poi raffreddare su una gratella. Conservateli in una scatola di latta per 3-4 giorni.


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

WAFFLE INTEGRALI AL COCCO LIMONE E YOGURT

Una colazione perfetta pronta in pochi minuti!? Se avete la piastra per i waffle correte ai fornelli e non ve ne pentirete!!! La mia ricetta la trovate sul nuovo numero di Taste&More assieme a tante altre idee di waffle e pancake per tutti i gusti, gluten free, vegan.. accontentiamo proprio tutti, se non lo avete ancora fatto correte a sfogliarlo cliccando sulla copertina in fondo al post!!!



WAFFLE INTEGRALI AL COCCO
LIMONE E YOGURT
per 6 waffle

per la ricetta completa cliccate QUI


l'ombelico di Venere



RAVIOLI DOLCI ALLE NOCI CON RIPIENO AI FICHI

Fine agosto, tempo di tornare al lavoro, tempo di ripartenze.. e se ci sembra dura riprendere pensiamo che le vacanze non ci piacerebbero così tanto se non fossero il premio guadagnato dopo mesi e mesi di lavoro, voglio essere filosofica e positiva per iniziare con il giusto spirito ed andare incontro a questo autunno con un po’ di positività!!

Ma fine agosto è anche tempo di fichi, gustosi e polposi, fichi quest’anno carichi come non mai della dolcezza del sole. L’albero di famiglia ne ha prodotti di buonissimi e se anche voi ne avete in abbondanza vi propongo come utilizzarne un pochino racchiudendoli in un delizioso guscio alle noci.



RAVIOLI DOLCI ALLE NOCI
CON RIPIENO AI FICHI

per circa 15/18 ravioli grandi

210 g di farina
120 g di burro
80 g di zucchero di canna

60 g di noci
1 uovo
1 tuorlo
scorza di 1 limone
un cucchiaio di rum

Per la composta di fichi

450 g di fichi
100 g di zucchero
scorza di limone

Per la composta, pulite i fichi e tagliateli a pezzi. Metteteli in un tegame antiaderente ed unite lo zucchero e la scorza di limone. Fate cuocere circa un’ora o finché la composta si sarà addensata. Lasciate raffreddare.

Per la frolla, lavorate lo zucchero con il burro, unite l’uovo ed il tuorlo, fate amalgamare. Aggiungete la farina e le noci tritate finemente, la scorza di limone e a piacere il rum. Lavorate il tutto ed avvolgere la pasta nella pellicola per alimenti, mettete a riposare in frigorifero per 2 ore. Riprendete la pasta e stendetela sottile qualche millimetro, tagliate dei cerchi di 10/12 centimetri, mettete al centro abbondante composta e ripiegate a metà, sigillate il bordo e disponete i ravioli in una teglia da forno rivestita di carta forno. Cuocete a 180 gradi per circa 12/14 min o fino a leggera doratura. Fate raffreddare prima di toglierli dalla teglia. La consistenza di questi ravioli è molto friabile ma sono buonissimi.


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

BISCOTTI GLUTEN FREE LIMONE E MAIS

Quanto son buoni i limoni!? ok, certo non da soli ma io amo tutti i dolci al limone, le creme al limone, il sorbetto al limone, le torte al limone.. mi piace anche la birra al limone :-)!! Sopratutto in estate credo che questo agume sia l’ideale per aromatizzare i dolci. Ho preparato questi biscottini senza glutine, hanno un gusto semplice e sono veramente molto molto gradevoli.



BISCOTTI GLUTEN FREE
LIMONE E MAIS

110 g di farina di riso
70 g di farina di mais
6o g di fecola di patate senza glutine
60 g di zucchero semolato

80 g di olio di riso
1 uovo
1 tuorlo
scorza di 1 limone
1 cucchiaio di succo di limone
un pizzico di sale
un pizzico di bicarbonato



Lavorate assieme tutti gli ingredienti fino a formare un composto omogeneo. Formate una palla ed avvolgetela nella pellicola per alimenti. Lascite riposare in frigorifero qualche ora, riprendete l’impasto e formate delle palline di circa 20 grammmi, schiacciatele leggermente e posizionatele in una teglia coperta di carta forno*. Cuocete per 12/14 minuti a 180°C. Lasciate raffreddare i biscotti su di una gratella. Si conservano fino ad una settimana se ben chiusi in un vaso di vetro o in un contenitore di latta.

*Questo tipo di pasta essendo priva di glutine fatica a stare legata quindi non si può stendere l’impasto con il mattarello e quando schiaccerete le palline si formeranno delle crepe sulla circonferenza, ma è il loro bello perché questo dona al biscotto un bell’aspetto rustico.


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere



con questa ricetta partecipo al 100% Gluten Free (Fri)Day

BARRETTE AI CEREALI SEMI E BACCHE DI GOJI

Vi sarà capitato almeno una volta di comprare delle barrette ai cereali, quelle con i frutti di bosco, con la frutta secca, con il cioccolato.. piccoli e golosi snack che tante volte ho pensato di voler provare a realizzare. La dispensa piena di

cereali pronti per essere messi alla prova ma che puntualmente rimangono li in attera perché qualche altro dolce più ruffiano gli ruba il posto!! Cos’è cambiato? Ho ricevuto da Melandri Gaudenzio un bel sacchettino di semi e bacche di goji che ho trovato perfetto per le mie barrette, ed ecco che non potevano più aspettare. Risultato fantastico, direi per me sopra le aspettative… mi aspettano altre versioni da provare!!!



BARRETTE AI CEREALI SEMI E BACCHE DI GOJI

per 12 barrette

60 g di super berry semi mix Melandri Gaudenzio*
70 g di fiocchi d’avena
10 g di riso soffiato
10 g di farro soffiato
25 g di corn flakes
60 g di mandorle
15 g di farina di riso
70 g di sciroppo di riso
50 g di zucchero di canna
30 g di olio di riso

*semi di girasole, semi di zucca, bacche di goji.



In un pentolino mettete lo sciroppo di riso, lo zucchero di canna e l'olio di riso, fate scaldare finché lo zucchero sarà sciolto. Fate tostare le mandorle e tritatele grossolanamente. Unite tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate in modo che siano tutti ben amalgamati. Foderate con carta forno* una teglia rettangolare da 24×18 centimetri e stendete il composto, pressatelo molto bene con il dorso di un cucchiaio

bagnato con acqua. Cuocete in forno 160°C per 20 minuti. Togliete dal forno e aspettate che si intiepidisca ma non deve indurire troppo altrimenti non riuscirete più a tagliare le barrette. Tagliate in tre strisce che dividerete a loro volta in quattro parti.

*Bagnate, strizzate ed asciugate bene la carta forno, risulterà morbida e malleabile prendendo senza fatica la forma della teglia.


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere


SEALER APPLICATION
l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere
SEALER APPLICATION


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

Mezzelune di ricotta e mandorle con cuore di mela

Come al solito riesco raramente a proporre qualche ricettina per le feste ma sono sicura che ve la siate cavate tutte benissimo ed abbiate cucinato piatti deliziosi. Io ho preparato solamente i dolci ma in compenso ho mangiato tantino! Poi si riparte con il buon proposito di fare un pochino di dieta ma qui pare non attacchi più
Mettiamola così, dopo quache giorno di festa serve la carica per ripartire e riprendere i soliti ritmi, e quindi io vi offro queste delicate mezzelune, non troppo dolci e così morbide da sciolgliersi in bocca.



MEZZELUNE DI RICOTTA E MANDORLE
CON CUORE DI MELAper circa 30/32 mezzelune

<u>per la pasta</u>
140 g di ricotta di mucca
140 g di farina
100 g di burro

100 g di farina di mandorle
70 g di zucchero
1 tuorlo

per il ripieno
450 g di mela al netto degli scarti
70 g di zucchero
1 cucchiaio di rum (facoltativo)
1 cucchiaio di succo di limone
1 cucchiaio di confettura di pesche o albicocche

zucchero a velo



Lavorate il tuorlo con lo zucchero, unite il burro ammorbidito e formate una crema. Aggiungete la ricotta e i restanti ingredienti per la pasta. Mettete il composto in frigorifero per 2 ore avvolto in pellicola per alimenti.



Sbucciate le mele, privatele del torsolo e pesatene 450 grammi. Tagliate le mele a piccoli dadini e mettetele in padella con lo zucchero, dopo che lo zucchero si sarà sciolto allungate con dell'acqua e fate cuocere finché saranno molto cotte, il composto non dovrà essere troppo asciutto. Schiacciate le mele con una forchetta, unite il succo di limone, il rum e la conffettura, mescolate bene e lasciate

raffreddare. Stendete la pasta sottile e tagliate dei cerchi di 8 centimetri, al centro mettete un cucchiaino di composto di mela e ripiegate i cerchi a metà sigillando bene i bordi, se fosse necessario inumidite con un velo d’acqua.Cuocete in forno cardo 180°C per 12/14 minuti o fino a leggera doratura.
Lasciate raffreddare e spolverizzate con zucchero a velo.
Conservate le mezzelune in una scatola di latta o in un vaso di vetro ben sigillato.


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere