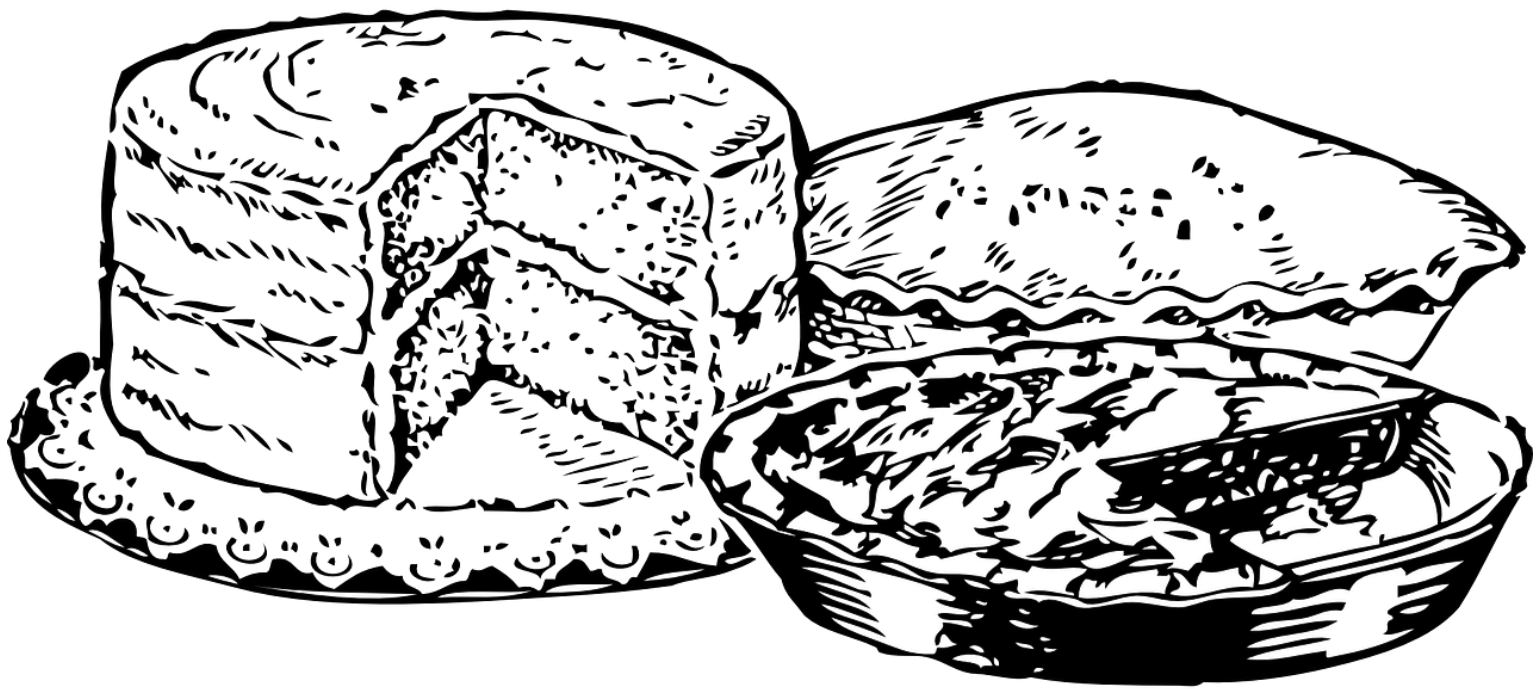


RICETTE SEMPLICI
PER
DOLCI VEGAN



Alessandra Alle Dogali

est exclusivement réservée à l'adresse

Quanti momenti sono stati scanditi dall'arrivo di un dolce? E ognuno di questi era un momento felice, vero?

Proprio per questo ho voluto donarvi alcune ricette per torte **VEGAN** buonissime, semplici da riprodurre, facili da conservare e personalizzare secondo le vostre esigenze.

Anche se ho una predilezione per il salato ...soprattutto un amore morboso per la **PIZZA di Marcolino**, i dolci hanno un posto speciale nel mio cuore. I miei studi furono prima di **cuoca**, ma poi li continuai da **pasticciera** e fu proprio in un laboratorio di pasticceria che iniziai a lavorare.

Ogni torta, come tutte le altre mie ricette, si ispira a un evento che ho vissuto.

Che sia la **torta di mele** che facevo con mia mamma il sabato pomeriggio oppure quella di **Pan Grattato e Banane Caramellate** di una ragazza brasiliana conosciuta per caso, ogni volta che le realizzo mi fanno rivivere quel ricordo.

In assoluto i miei dolci preferiti sono quelli dei momenti in famiglia: una buona **Crostata Rustica**, un **Tiramisù**, i **Pasticcini** presi per festeggiare un compleanno. E cosa volete che vi dica, dopotutto non c'è stato **Giropizza, Cena, Pranzo, Festa o Evento di Nóna Ninì** che non sia finito con una buona fetta di torta... ma anche due o tre!!!

L'augurio che vi lascio, è che le ricette che oggi vi dono, siano il dolce di prossimi **momenti felici**.

Con affetto
Alle

J. G.

SOMMARIO

TORTA DI MELE RUSTICA AL LIMONCELLO..... pag.1

TORTA GLASSATA AL LATTE E POLPA DI COCCO pag.3

TORTINO GLUTEN FREE AL CUORE CALDO DI CIOCCOLATO pag.5

TORTA DI PANE SECCO E BANANE..... pag.7

TIRAMISÙ AL COCCO DELLE FESTE pag.9

Tutte le immagini presenti in questo e-book sono di proprietà di Nóna Nini-Vegan Home Restaurant e di Alessandra Dogali e non possono essere utilizzate.

Le ricette qui descritte sono da intendersi per il solo uso domestico ed amatoriale.

TORTA DI MELE RUSTICA AL LIMONCELLO >



TORTA DI MELE RUSTICA AL LIMONCELLO

Ingredienti:

Maizena 3 cucchiari

Farina Debole per Dolci 200 g

Zucchero di Canna Chiaro 200 g

Sale un pizzico

Olio di Riso 100 ml

Yogurt di Soia Bianco o al Limone 250 g

Lievito per Dolci 16 g

Limoncello IGP 50 ml

Mele Renette 4

Limoni 2

Procedimento:

Preparate a fette le **Mele Renette** e cospargetele con del di succo di **Limone**.

Frullate la **Scorza del Limone** con tutto lo **Zucchero**, quindi aggiungete i restanti ingredienti, tranne le mele a fette, e mescolateli bene, per almeno un minuto .

Preparate una teglia ben infarinata ed oliata, quidi alternate strati di Impasto con strati di **Mela**.

Infornate a 180°C per almeno 40 minuti, verificando la cottura con uno stecchino

Quando fredda, potete lucidarla con **Gelatina Vegetale** o **Marmellata di Albicocche** portata a bollore con un paio di cucchi di **Acqua**

Maizena:

E' il sostituto dell'uovo come legante. Un cucchiaino da minestra, corrisponde ad un uovo di media grandezza

Consigli e trucchetti:

Mele: Le Renette, se di stagione, sono la scelta migliore. Potete usare anche mele Golden o altre vartietà, l'importante è che siano sode e non farinose. Probabilmente, cambiando qualità di mele, bisognerà modificare i tempi di cottura



10 minuti Preparazione
40 minuti cottura



DIFFICOLTA'
Semplice



Dose per
3-4 persone

TORTA GLASSATA AL LATTE E POLPA DI
COCCO



TORTA GLASSATA AL LATTE E POLPA DI COCCO

Ingredienti:

Latte di Cocco 400 ml

Zucchero di Canna 160 g

Zucchero al velo di Canna circa
200 g

Olio di Riso 150 ml

Farina Debole per Dolci 400 g

Cocco Grattugiato Grosso

Maizena 2 cucchiari

Lievito per Dolci 25 g

Acqua o Latte vegetale bollente

Varianti :

Si può usare al posto dell'Olio di Riso anche il Burro di Cocco non deodorato BIO, aggiungere Gocce di Cioccolato Fondente o aromatizzare la Glassa con della Povere di Cardamomo Verde

Consigli e Trucchetti:

Cocco: Prediligete per questa ricetta, le marche indiane nei piccoli negozi etnici di quartiere, ce ne sono in ogni paese ormai. Scegliete sempre un cocco Grattugiato Grosso, sia per l'impasto che per la copertura

Procedimento:

Mescolate il **Latte di Cocco**, con **Olio** e **Zucchero** e aggiungete le farine ed il **Lievito**. Amalgamate il tutto per qualche minuto.

In teglia con carta da forno, distribuite il composto uniformemente.

Cuocete 40-50 minuti a 180° C

A parte: preparate la **Glassa** aggiungendo l'**Acqua** o il **Latte vegetale bollente** allo **Zucchero al velo**, poco per volta, fino a trovare la consistenza desiderata.

Versatela sopra la torta appena tolta dal forno e cospargete velocemente di **Farina di Cocco** tutta la superficie della torta per farla attaccare bene. La glassa a contatto con la torta tende ad asciugare subito, quindi vi consiglio di procedere con molta rapidità.



10 minuti Preparazione

45 minuti cottura



DIFFICOLTA'

Semplice



Dose per

5-6 persone

TORTINO GLUTEN FREE AL CUORE CALDO DI
CIOCCOLATO



TORTINO GLUTEN FREE AL CUORE CALDO DI CIOCCOLATO

Ingredienti:

Latte Vegetale alla Vaniglia 180 g

Zucchero di Canna 130 g

Burro di Cocco sciolto 150 ml

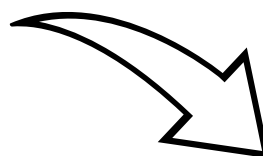
Farina di Riso 260 g

Cioccolato Fondente dal 50% al 90%

Cacao Amaro in polvere 20g

Lievito per Dolci 13 g

Vaniglia Bourbon in polvere



Decorazione e Presentazione:

Questo è sicuramente un dolce molto bello da vedere oltre che molto goloso. Presentatelo in un piatto bianco, decorato con Zucchero a Velo, Panna ed un Lampone o con una spolverata di Peperoncino macinato grosso

Procedimento:

Sbattere energicamente il **L**atte **V**egетale ed il **B**urro di **C**occo, unire lo **Z**ucchero e la **V**aniglia e mescolare molto bene.

Unire i restanti Ingredienti setacciati e continuare a mescolare.

Ungerе dei pirottini col **B**urro di **C**occo, poi mettere circa un cucchiаio di composto nel pirottino, adagiarvi sopra un pezzettino di **C**ioccolato e ricoprire con un altro cucchiаio di impasto.

Infornare a 180° per 10-12 minuti.



10 minuti Preparazione
10 minuti cottura



DIFFICOLTA'
Semplice



Dose per
2-3 persone

TORTA DI PANE SECCO E BANANE >



TORTA DI PANE SECCO E BANANE



Ingredienti Impasto:

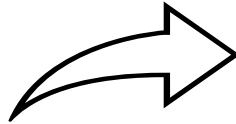
Banane mature 3

Olio di Riso 30 ml

Zucchero di Canna una tazza e mezza

Pan Grattato 3 tazze

Lievito per Dolci 16 g



Ingredienti Copertura:

Zucchero di Canna circa una tazza

Banane mature 3

Acqua mezza tazza

Limone 1

Preparazione Impasto:

Frullate le Banane, aggiungete gli altri ingredienti nel frullatore e continuate a mescolare. Disponete nella teglia e infornate 40-50 minuti a 180 C°.

Preparazione Copertura Caramellata:

Mentre la torta cuoce, fate **uno sciroppo** cuocendo lo Zucchero in un pentolino con dell'Acqua e il succo del Limone. Aggiungete le Banane a rondelle alte almeno un dito, quindi fate bollire per 3-5 minuti mescolando delicatamente.

Sfornare la torta e guarnirla quando è ancora calda, in questo ordine:

Prima disponete le banane su tutta la superficie in maniera ordinata, poi versate omogeneamente lo sciroppo caldo

Consigli e Accorgimenti:

É una torta adatta a chi ama il sapore molto **DOLCE** tipico delle torte sudamericane. Ricorda le torte con la bagna essendo molto umida. L'ideale sarebbe posizionare le rondelle di Banana, tagliare a quadratini la torta e versare lo sciroppo, per avere delle mini porzioni

Curiosità:

Nella ricetta Brasiliana questa torta si fa usando le bucce di Banana BIO nell'impasto e la polpa come decorazione



20 minuti Preparazione

40 minuti cottura



DIFFICOLTA'

Media



Dose per

6-8 persone

TIRAMISÙ AL COCCO DELLE FESTE >



TIRAMISÙ AL COCCO DELLE FESTE

Ingredienti:

Panna da Montare Vegan 500 ml

Biscotti Lotus Caramelized

Cacao Amaro in polvere 20g

Cocco Grattugiato Grosso

Zucchero di Canna chiaro 125 g

Maizena 60 g

Curcuma

Latte di Mandorle 500 ml

Caffè freddo

Vaniglia



Trucchetti e consigli

Potete tranquillamente usare caffè Dek al posto di quello normale. Un altro consiglio, è quello di testare qualche biscotto prima di iniziare per capire bene quanto inzupparli...c'è chi li ama più asciutti e chi li ama più molli. Idem con la crema regolatene la densità in base al gusto personale

Procedimento:

Preparare la Crema pasticciera mettendo nel Latte di Mandorle, a freddo, la Maizena, lo Zucchero, la Vaniglia a piacere ed una puntina di Curcuma., Portate a Bollore continuando a mescolare e cuocete per 18 minuti tenendo sempre mescolato.

Fatela raffreddare. Nel frattempo, montate la Panna. Quando pronta, unite la Crema ben fredda in rapporto 1:1, continuate ad amalgamare con delicatezza fino ad ottenere una crema ben densa e compatta.

Assemblate come un normale Tiramisù, alternando strati di crema a strati di Biscotti inzuppati nel Caffè freddo, spolverando ogni volta con il Cocco Grattugiato.

Spolverate con Cacao in polvere e Cocco Grattugiato prima di servire



20 minuti Preparazione
10 minuti Assemblaggio



DIFFICOLTA'
Semplice



Dose per
6-8 persone

est exclusivement réservée à l'adresse

“NON IMPORTA QUANTO TU ABBI MANGIATO, C'È SEMPRE SPAZIO PER IL DOLCE”

FATE LE MIE RICETTE, CONDIVIDETELE E TAGGATEMI!

Lo dico sempre quando faccio un corso: il compito a casa è fare le ricette e fotografarle!

Aspetto i vostri commenti e le vostre foto!

Con affetto

A presto

Alle e Marco