

# Torta di zucca fondente senza cereali, zucchero e grassi

La torta di zucca fondente senza cereali, zucchero e grassi è un dolce molto gustoso dalla consistenza cremosa e umida. La preparazione è semplice e piuttosto veloce, il passaggio più lungo sarà la cottura della zucca ma potete farlo in anticipo.

Questa torta è perfetta per la colazione o per colmare la voglia di dolce senza tanti sensi di colpa, ogni porzione di torta ha circa 190 calorie.



Questa torta è totalmente priva di cereali e di zuccheri, ha pochissimi grassi naturali, quelli dell'avocado.

## **Per la torta**

- 450 g di polpa di zucca cotta e strizzata (circa 750 cruda)
- 70 g di cioccolato fondente all'85%
- 30 g di farina di mandorle degrassata\*\*
- 12 g di stevia
- 10 g di cacao amaro magro
- 6 albumi
- scorza di 1 arancia
- 1 bustina di lievito
- 40 g di burro di mele\*

## **Per la farcitura**

- 150 g di polpa di zucca (circa 250 cruda)
- 100 g di avocado
- 80 g di burro di mele\*
- 25 g di cioccolato fondente all'85%
- 12 g di cacao amaro magro
- 5 g di stevia

## **Per decorare**

- 20 g di granella di fave di cacao tostate\*\*\*
- 100 g di lamponi freschi
- 5/6 mandorle

1. Per prima cosa sbucciate la zucca e tagliatela a fette sottili, sia quella per la torta che per la farcitura. Chiudetela tra due fogli di alluminio da cucina e cuocetela in forno per 40 minuti a 180°C. Una volta fredda mettete la zucca in un canovaccio pulito e strizzatela privandola dall'acqua. Fate sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria. Frullate la zucca per la torta ed unite la scorza di arancia, il cioccolato fondente ed il burro di mele, mescolate il tutto ed aggiungete il cacao magro ed il lievito setacciati, la farina di mandorle e la stevia. Montate gli albumi a neve ferma ed uniteli al composto. Dividete il composto in due parti e versatele in due stampi a cerniera da 18 centimetri foderati di carta forno. Cuocete a 180°C per 35 minuti, sfornate e fate raddreizzare. Per la farcitura frullate la polpa di zucca con la polpa di avocado, il burro di mele ed il cioccolato fuso, unite la stevia ed il cacao magro setacciato, mescolate. Sul piatto da portata disponete il primo strato di torta, farcite con la metà della crema, coprite con il secondo strato di torta e completate con la farcitura. Decorate con i lamponi, la granella di fave tostate e le mandorle tritate.

\*la ricetta del burro di mele senza zucchero la trovate qui

Il burro di mele può essere sostituito con altrettanta polpa di zucca aumentando un pochino la quantità della stevia in base ai propri gusti.

\*\*in alternativa utilizzate farina di mandorle normale o farina di cocco

\*\*\* prodotto di Melandri Gaudenzio

































---

# Gingerbread mini cakes

Quando arriva dicembre si fa largo quella voglia irrefrenabile di quel sapore che fa subito Natale, il sapore del gingerbread e dopo i biscotti dell'anno scorso voglio proporvi delle **gingerbread mini cakes** davvero deliziose, molto soffici, profumatissime e dal sapore irresistibile!!



  
*Completto di Venere*



# Gingerbread mini cake



- 120 g di farina di farro integrale
- 50 g di maizena
- 80 g di zucchero di canna integrale
- 20 g di miele millefiori
- 60 g di marmellata di arance
- 2 uova
- 120 g di panna acida
- 40 g di olio di semi
- 3 cucchiaini di cannella
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 30 g di zenzero candito
- 1/2 cucchiaino di pepe nero a piacere
- 10 g di lievito per dolci
- Per la glassa
- 80 g di zucchero a velo
- 6 g di acqua
- 15 g di panna acida
- 1/2 cucchiaino di cannella
- 10-12 mandorle con la buccia

1. Dividete i rossi delle uova dagli albumi. Lavorate i tuorli con lo zucchero fino a formare una crema gonfia, frullate la marmellata assieme allo zenzero candito ed unitelo assieme alla panna acida, l'olio, il miele ed il pepe, mescolate bene. Aggiungete la farina, la maizena, la cannella, lo zenzero in polvere ed il lievito setacciati, fate amalgamare. Montate gli albumi a neve

ferma ed aggiungeteli al composto, mescolate delicatamente. Ungete 5 stampini monodose o una tortiera da 20 centimetri, versate il composto e cuocete in forno caldo 180°C per circa 20-30 minuti in base allo stampo, fate la prova stecchino. Sformate le tortine e fatele raffreddare su una gratella. Quando saranno fredde preparate la salsa mescolando lo zucchero a velo con l'acqua, la panna acida e la cannella, versate sulle ciambelle e completate con le mandorle tritate prima che la glassa si rassodi. Conservate in una tortiera o all'interno di una scatola di latta.



Lombardo di Venere





  
*L'ambelico di Venere*









*L'ambasciata di Venere*





*L'ambasciata di Venere*





Lombardo di Venere



---

# Torta veg senza glutine al cioccolato e caffè

Tremate tremate...

sono tornata e ho deciso di farlo in un giorno particolare quello dei miei 40 anni che arrivano anche in un momento particolare.. quello della consapevolezza, che sboccia quando meno te lo aspetti e ti fa capire finalmente come sei davvero!! Non mi sono mai raccontata tanto tra queste pagine, ho sempre dato spazio alle ricette ma... è il mio blog e oggi mi va così!

Sono così, sono io quella che ha rispettato se stessa e se ne è stata in silenzio per capirsi e capire cosa vuole, che non voleva esserci per forza e ad ogni costo, perché a volte piuttosto che rovinare tutto crede sia meglio fermarsi e poi riprendere meglio di prima. Sono sempre io... quella che si prende in giro da sola, quella buffa che fa le facce strane, quella a cui dicono "sei diversamente normale" quella che adora ridere, quella che se ne va spesso in giro coi capelli scompigliati, i pensieri che corrono veloci e la testa tra le nuvole, la mente ricolma di idee e di ragionamenti contorti... quella che poi inciampa in nulla e sbatte ovunque. Sono quella disordinata che odia il disordine. Sono quella che più cose ha da fare e meglio è, quella che ne fa mille ma solo perché gli va, quella che vuole piacere solo alle persone speciali, sono quella libera e ribelle che non si morde mai la lingua e non fa ciò che non ha voglia di fare solo perché deve ma se prende un impegno non ce n'è per nessuno. Sono quella curiosa che ama le sorprese e i cambiamenti ma ha bisogno di punti fermi. Sono quella che ama parlare, ragionare, capire, essere capita, ascoltare, aiutare, imparare, condividere. Sono quella che ama viaggiare, sognare, sperare sempre... quella che ama l'estate,

il mare, la natura, il verde, i gatti, il sole e il suo calore. Sono quella che cambierebbe sempre ristorante e ama assaggiare i cibi del mondo. Sono quella spesso insicura, che dice troppe parolacce, quella che sbaglia, che cerca di rimediare e che se non ama qualcosa di se prova a migliorarsi. Quella che crede nella spontaneità e nella sincerità, che vuole guardare le persone negli occhi e dire ciò che pensa e che a volte lo fa in modo "brutale". Sono quella che fa le cose con amore, per forza, quella sensibile che si emoziona e piange, che si affida all'intuito e che si affeziona solo ad un certo tipo di persone, quella che non alza mai le barriere e si lascia ferire e a volte fregare dal suo stesso intuito e che poi si sente stupida per questo. Sono quella ingenua, onesta e protettiva che diventa una iena con chi fa del male a qualcuno che amo. Sono quella ambiziosa e competitiva che ama riuscire per se stessa ma che non calpesterebbe mai nessuno pur di arrivare, quella che crede che la lealtà e la correttezza non paghino sempre ma non può prescindere da esse per non tradire se stessa. Sono quella che se non sei sincero con me divento pessima, quella poco orgogliosa che non sopporta di ferire qualcuno ma sa essere stronza e spietata con chi se lo merita. Sono io... quella con gli occhi che parlano, un libro aperto che ha scoperto avere ancora tante pagine bianche...

*"Bisogna chiudere i cicli. Non per orgoglio, per incapacità o per superbia. Semplicemente perché quella determinata cosa esula ormai dalla tua vita. Chiudi la porta, cambia musica, pulisci la casa, rimuovi la polvere. Smetti di essere chi eri e trasformati in chi sei."*

**Paulo Coelho, dal libro *Il manoscritto ritrovato ad Accra***







# Torta veg senza glutine al cioccolato e caffè



- 120 g di farina di riso impalpabile
- 40 g di fecola di patate
- 25 g di maizena
- 20 g di cacao amaro
- 15 g di caffè solubile
- 15 g di rum
- 50 g di gocce di cioccolato fondente
- 30 g di [CaoZen seed mix Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=164&idM=7&idT=106)
- 30 g di mandorle
- 150 g di zucchero di canna integrale
- 40 g di olio di semi
- 100 g di acqua
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 1 bustina di lievito per dolci
- Per decorare
- 80 g di cioccolato fondente
- 20 g di acqua
- 4 candeline grandi

1. Fate un caffè bollente e scioglietevi il caffè solubile. In una ciotola mettete lo zucchero, l'olio, il caffè, l'acqua, l'aceto di mele ed il rum, mescolate in modo

che lo zucchero si sciolga. In una seconda ciotola mettete la farina, la fecola, la maizena, il cacao e il lievito setacciati. Aggiungete il liquido a filo mescolando con un cucchiaino. Unite infine le mandorle tostate e tritate, le gocce di cioccolato e il CaoZen. Ungete uno stampo da 18 centimetri e spolverizzate con la farina, fatela aderire su tutto l'interno della tortiera. Versate l'impasto e cuocete a 180°C per 30 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. Mettete la torta su un piatto da portata e cospargete con la salsa, decorate a piacere con il CaoZen.

- 2. Questa torta è senza glutine e vegana priva quindi di ingredienti che addensano il composto (non ho voluto inserirne additivi) per questo tende a "creparsi" ed a sbriciolarsi facilmente ma il sapore è ottimo!!*







  
*Casella di Venere*











Vandoli Venere





---

# CIAMBELLA AL CAFFÈ E COCCO

La **ciambella al caffè e cocco** è perfetta per iniziare la giornata con la giusta carica. Completatela con la salsa al cioccolato e mou, diventerà molto golosa. Se non avete a disposizione la salsa mou potrete usare solamente il cioccolato fondente.





*Cantina di Venere*





*L'ambrosia di Venere*



# CIAMBELLA AL CAFFÈ E COCCO



- 4 uova
- 200 g di farina tipo2
- 85 g di fecola di patate
- 70 g di cocco rapè
- 200 g di zucchero di canna
- 180 g di latte di cocco
- 30 g di caffè espresso
- 18/20 g di caffè solubile
- 80 g di olio di riso
- 1 bustina di lievito
- **Per la glassa**
- 50 g di cioccolato fondente
- 50 g di [salsa mou](http://www.ombelicodivenere.com/2017/02/torta-semi-integrale-alle-mele-con-salsa-mou-e-noci.html)
- 20 g di acqua

1. Scaldate il forno a 180°C.
2. Fate il caffè caldo e scioglieteci dentro il caffè solubile, fate intiepidire.
3. Montate le uova intere con lo zucchero fino a formare un composto gonfio.
4. Unite il caffè, il latte di cocco e l'olio, mescolate.
5. Aggiungete le farine ed il lievito setacciati, infine aggiungete il cocco rapè e mescolate delicatamente.
6. Ungete uno stampo da ciambella e versate l'impasto.

7. Cuocete per 35 minuti, fate la prova stecchino.
8. Sfornate, attendete 15 minuti e sfornate la ciambella.
9. Per la salsa, in una ciotola mettete il cioccolato fuso tritato e fatelo sciogliere a bagnomaria.
10. Togliete dal fuoco ed unite l'acqua e la salsa mou, lasciate intiepidire.
11. Versate la salsa sulla ciambella e decorate a piacere con della granella di pistacchi o nocciole, con chicchi di caffè o una spolverizzata di cocco rapè.
12. Conservate la ciambella fredda in un contenitore ben chiuso.





*Camilla di Venere*





*Lombello di Venere*





  
*Lombelão di Venere*





*Candelas di Venere*





*Cantico di Venere*

---

# TORTA SEMI INTEGRALE ALLE MELE CON SALSA MOU E NOCI

La **torta di mele** è davvero un grande classico, piace a tutti e ognuno ha la sua ricetta personale, quella preferita, quella dei ricordi, quella della mamma... La mia versione è semi integrale con una base piuttosto classica alla quale ho aggiunto una salsa al mou e noci. Naturalmente ho abbassato la quantità di zucchero grazie alla presenza della salsa e a mio avviso è giusta.

La quantità di salsa è leggermente abbondante rispetto a quella che potete usare ma... potete anche metterla tutta.





  
*L'ombelico di Venere*

# TORTA DI MELE CON SALSA MOU E NOCI



- **Per la torta di mele**
- 200 g di farina tipo 2
- 120 g di zucchero di canna
- 125 g di yogurt bianco senza zucchero
- 60 g di olio di riso o semi
- 2 uova
- 1 bustina di lievito per dolci
- 2 +1/2 mela\*
- 1 spicchio di limone
- **Per la salsa mou**
- 125 g di panna fresca
- 30 g di burro
- 165 g di zucchero di canna chiaro
- 20 g di acqua
- 1/2 cucchiaino raso di sale fino
- **Per completare**
- 8 noci
- 1 +1/2 mela\*
- \* io due pink lady e due renette

1. Per prima cosa preparate la salsa mou, meglio se il giorno prima.
2. Frullate lo zucchero di canna in modo che risulti il più fine possibile.
3. Metterlo in un pentolino piccolo antiaderente e dai bordi alti, aggiungete l'acqua e fatela assorbire mescolando con un cucchiaio.



4. Mettete sul fornello e lasciate la fiamma bassa.
5. Non mescolate con il cucchiaino ma muovete il tegamino tenendolo per il manico.
6. Il composto prima diventerà gonfio e si creerà una schiuma corposa, dopodiché si asciugherà diventando piuttosto secco. Dopo circa 20-25 minuti dai bordi inizierete ad intravedere il liquido del caramello, fate ruotare il tegamino e solo se necessario mescolate con un cucchiaino di plastica e schiacciate i grumi che si formeranno con il suo dorso, i grumi dovranno essere morbidi.
7. Quando il caramello sarà liquido e lucido unite qualche pezzetto di burro e mescolate, fate attenzione che sfrigolerà e schizzerà.
8. Aggiungete il rimanente burro e mescolate velocemente.
9. Aggiungete la panna calda ed il sale fino, mescolate con una frusta finché tutto sarà ben amalgamato poi fate sobbollire piano per 20 minuti.
10. Togliete dal fuoco e versate la crema mou, che sarà piuttosto liquida, nei vasetti o in questo caso in una ciotola.
11. Per la torta, sbucciate 2 mele e mezzo e tagliatele a pezzetti, metteteli in una ciotola e spruzzate con il succo di limone, mescolate.
12. Sbattete le uova assieme allo zucchero fino a formare un composto chiaro e gonfio.
13. Unite l'olio e lo yogurt, mescolate piano per farli assorbire.
14. Unite la farina ed il lievito setacciati e mescolate, unite infine le mele a pezzetti.
15. Schiacciate le noci e tritatele grossolanamente, unitele alla salsa mou e mescolate.
16. Ungete con un velo di olio una teglia a cerniera da 22 cm di diametro.
17. Versate metà dell'impasto e disponete la salsa mou a cucchiainate sparse, coprite con il rimanente impasto.
18. Tagliate a fette spesse le mele rimaste, disponetele

sulla torta e completate con altra salsa mou.

19. A piacere cospargete con altri gherigli di noci.
20. Cuocete a 180°C per circa 45-50 minuti, fate la prova stecchino, la consistenza della torta rimane un po' umida.
21. Togliete dal forno e lasciate raffreddare prima di sformare e servire la torta.





*Complais di Venere*





  
*Amplio di Venere*





  
*Cantina di Venere*





*Amblée de Venere*







*Lamblio di Venere*





*Lambiccò di Venere*





*Lambello di Venere*



---

# CIAMBELLA SOFFICE ALLA PANNA MANDORLE E FICHI

Una **ciambella soffice alla panna mandorle e fichi** per celebrare settembre!! Settembre, questo strano mese che alcuni amano tanto e altri meno... come me, si perché tutti parlano di estate finita, di foglie che cadono e coperta sulle ginocchia... no vi prego, io che la vorrei per tutto l'anno, vorrei vivere sempre in canottiera e infradito con il telo da mare sulle spalle e gli occhiali da sole. Vorrei sentire bruciare la pelle sotto il sole e vorrei mangiare pesche, meloni e **fichi** tutto l'anno. Ma, per questo c'è una soluzione, una buona parte li ho caramellati e chiusi nei vasetti e qualcuno invece l'ho usato per realizzare questa deliziosa **ciambella**. Se non avete più i fichi freschi potete utilizzare quelli caramellati ben scolati dal liquido.

Altre deliziose ricette con i fichi

BUDINI AL TALEGGIO CON FICHI E MIELE AL TARTUFO

RAVIOLI DOLCI ALLE NOCI CON RIPIENO AI FICHI

FOCACCIA DOLCE AI FICHI



**CIAMBELLA SOFFICE ALLA PANNA  
MANDORLE E FICHI**





- 4 uova
  - 200 g di panna fresca
  - 70 g di olio di riso
  - 170 g di zucchero di canna
  - 20 g di miele d'acacia (facoltativo)
  - 250 g di farina 00
  - 50 g di fecola di patate
  - 50 g di mandorle con la buccia
  - 1 bustina di lievito
  - scorza di 1 limone bio
  - 10 fichi freschi
  - 50 g di latte di mandorle pugliese\*
  - 10-12 g di pasta di zenzero (facoltativo\*\*)
  - \*in alternativa un cucchiaino di estratto di mandorla
  - \*\*in alternativa zenzero fresco grattugiato
  - Per la glassa
  - 100 g di zucchero a velo
  - 1 cucchiaio di succo di limone
1. Montate le uova con lo zucchero ed il miele fino ad ottenere una crema gonfia. Unite la panna fresca, l'olio di riso, il latte di mandorle o l'aroma, la pasta di zenzero e la scorza del limone grattugiata, mescolate delicatamente ed unite la farina, la fecola ed il lievito setacciati Frullate le mandorle fino ad ottenere una granella fine ed aggiungetele al composto.
  2. Pulite i fichi con uno scottex umido e tagliateli in 4 parti. Ungete uno stampo da ciambella da 26 centimetri passando uno scottex imbevuto d'olio.

3. Versate una parte d'impasto e cospargete con degli spicchi di fico, proseguite con altro impasto e fichi. Cuocete in forno a 180°C per circa 35 minuti, fate la prova stecchino.
4. Sfornate la ciambella e attendete 30 minuti prima di sformarla, ponetela su di una gratella e fatela raffreddare.
5. Preparate la glassa mescolando assieme lo zucchero a velo ed il succo di limone, cospargetela sulla ciambella e decorate a piacere con altri fichi freschi. Conservate la ciambella per 3-4 giorni.





*Lombello di Venere*







  
*L'ambiasco di Venere*

# **BROWNIES            INTEGRALE            AL CIOCCOLATO        FRUTTA            SECCA ARANCE E ZENZERO**

Questo inverno pareva non arrivare mai, poi eccolo.. tutto d'un tratto la nebbia ha lasciato il posto alla pioggia e poi al ghiaccio. Sebbene io odi ghiaccio e freddo sono sempre stata dell'idea che ogni stagione debba seguire il suo giusto corso, ma per consolarsi dal freddo serve un bel dolcetto!! Questo brownies è veramente ottimo, l'ho fatto due volte e chi mi conosce sa che raramente ripeto una ricetta, a distanza di pochi giorni poi... Non sono una fanatica del cioccolato ma questi cubetti ricchi di frutta secca, arance caramellate e zenzero son certa vi conquisteranno.

Per realizzare il brownies ho utilizzato le mie ARANCE CAMELLATE!





**BROWNIES INTEGRALE AL CIOCCOLATO  
FRUTTA SECCA ARANCE E ZENZERO**  
per una torta di 20×30

3 uova  
75 g di olio di semi

190 g di cioccolato fondente  
150 g di zucchero di canna grezzo  
100 g di farina integrale  
35 g di noci  
35 g di nocciole  
35 g di mandorle  
5 fette di arancia caramellata  
15 g di zenzero candito





Fate sciogliere a bagno maria il cioccolato fondente e lasciate intiepidire. Sbattete le uova intere con lo zucchero di canna finché il composto sarà gonfio. Unite l'olio, il cioccolato tiepido e la farina integrale, mescolate bene. Mettete la frutta secca in una padella e fatela tostare qualche minuto, tritatela a grossi pezzi. Tagliate a dadini le

arance caramellate e tritate finemente lo zenzero candito. Unite tutto all'impasto e mescolate. Foderate uno stampo quadrato di 20x30 centimetri con della carta forno e versate l'impasto. Cuocete a 170°C 30 minuti. Fate la prova stecchino, deve uscire ancora non troppo asciutto.













# TORTA MANDORLATA ALLE PRUGNE

La prima cosa che avrete pensato è “ma la stagione delle prugne è passata”. Invece c'è chi ancora ne ha nel frigorifero, si perché queste prugne si conservano a lungo per diversi mesi, e comunque questa torta è troppo buona per rimanere nel mio archivio!! Le angeleno me le ha regalate una mia carissima amica e questa torta è per lei, diciamo per terminarle.

Potete realizzare la torta anche con le mele o con la frutta sciroppata.



**TORTA MANDORLATA ALLE PRUGNE**  
per una teglia 20x30



500 g di prugne angeleno  
140 g di burro  
150+40 g di zucchero  
70 g di farina 00  
75 g di farina di mandorle  
45 g di farina di riso  
2 uova  
3-4 cm di radice di zenzero  
scorza di 1 limone bio  
1/3 di cucchiaino di bicarbonato

80 g di mandorle a scaglie  
20 g di miele d'acacia  
20 g di liquore alle prugne



Lavate le prugne, privatele del nocciolo e tagliatele in 4 parti. Mettetele in padella assieme a 40 grammi di zucchero. Dopo qualche minuto sfumate con il liquore e fare addensare il sugo che si sarà formato.

Montate il restante zucchero con il burro morbido, quando il composto sarà chiaro e gonfio unite un uovo per volta, aggiungete il secondo quando il primo sarà assorbito. Continuate a montare il composto. Unite le farine setacciate, il bicarbnato, lo zenzero e la scorza di limone grattugiata. Amalgamate l'impasto. Foderate con carta forno una teglia 20x30, stendete l'impasto e ricoprite con le prugne cotte. Cospargete con le mandorle a lamelle e distribuite il miele in modo omogeneo.

Cuocete a 180° per circa 35 minuti, fate attenzione che le mandorle non si brucino, nel caso ricoprite con carta di alluminio.





Calombelico di Venere







L'ombelico di Venere

