

BUDINO VEG AL CIOCCOLATO MANDORLA E GELATINA ALLO ZENZERO CON CAOZEN

Il budino veg al cioccolato mandorla e gelatina allo zenzero con CaoZen è un ottimo e gustosissimo dolce vegano perfetto anche per gli intolleranti al lattosio. Ho voluto provarlo essendo diventata io un po' intollerante e devo ammettere che il risultato è stato molto buono. Il nuovo delizioso CaoZen seed mix di Melandri Gaudenzio è l'abbinamento perfetto per questo dolce.

Le preparazioni sono molto semplici e veloci, io ho voluto creare un effetto asimmetrico ma per semplificare è possibile fare degli strati orizzontali normali. La cosa importante è versare lo strato successivo quando quello precedente è ben freddo e rassodato ed che il liquido che si versa sul precedente non sia bollente.

Se volete provare il CaoZen seed mix anche in abbinamento con il salato vi propongo i miei Sapghetti integrali con crema di pistacchi pesce spada e CaoZen




Lambelée di Venere



Lombello di Venere

BUDINO VEG AL CIOCCOLATO MANDORLA E GELATINA ALLO ZENZERO CON CAOZEN



- **Per il budino al cioccolato**
- 250 g di latte di mandorle non zuccherato
- 40 g di zucchero di canna
- 1 cucchiaino abbondante di agar agar circa 3 g
- 25 g di cioccolato fondente al 75%
- **Per la gelatina di zenzero**
- 100 g di sciroppo di zenzero
- 100 g di acqua
- 2 g di agar agar
- [20 g di CaoZen seed mix](http://melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=164&idM=7&idT=106)
- **Per il budino alla mandorla**
- 250 g di latte di mandorla
- 50 g di zucchero di canna
- 3 g di agar agar
- aroma alla mandorla (facoltativo)
- **Per il crumble**
- 40 g di farina integrale
- 25 g di zucchero di canna
- 25 g di olio di semi
- [20 g di CaoZen seed](http://melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=164&idM=7&idT=106)

mix

- 20 g di mandorle con la buccia tritate

1. Preparate per primo il **budino al cioccolato**, in un tegamino mettete il latte di mandorle, aggiungete lo zucchero e fate scaldare, aggiungete l'agar agar e mescolate energicamente con una frusta per non formare grumi, fate sobbollire due minuti poi aggiungete il cioccolato fondente e fatelo sciogliere.
2. Mescolate sempre molto bene. Versare il budino nei bicchieri, a piacere potete tenere il bicchiere inclinato per creare un effetto più particolare.
3. Fate raffreddare e mettete in frigorifero a rassodare.
4. Preparate ora la **gelatina di zenzero**, in un pentolino mettete lo sciroppo e l'acqua, fate scaldare e quando inizia a sobbollire aggiungete l'agar agar e mescolate bene con una frusta.
5. Fate intiepidire mescolando ogni tanto per evitare si formino grumi.
6. Unite il CaoZen e versate nei bicchieri, fate raffreddare e mette in frigorifero a rassodare.
7. Preparate il **budino alla mandorla**, mettete in un pentolino il latte di mandorle con lo zucchero, fate scaldare fino a sciogliere lo zucchero ed unite l'aroma alla mandorla e l'agar agar, mescolate energicamente con la frusta e fate sobbollire qualche minuto.
8. Fate intiepidire e versate il liquido sulla gelatina, fate raffreddare e mettete in frigorifero a rassodare.
9. Preparate il **crumble**, lavorate la farina con l'olio ed unite tutti gli altri ingredienti, disponete il composto su una teglia coperta con carta forno e cuocete in forno per circa 10 minuti.
10. Fate raffreddare e disponete sui budini al momento di servire.
11. PS. Il crumble preparato in questo modo tende a sgretolarsi facilmente è quindi molto delicato.






L'ombelico di Venere



Lombelée di Venere



Cantalea di Venere

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 granello 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 granello 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 di Venere



Confezioni di Venere



ZUPPA DI TOPINAMBUR E CAVOLO NERO CON AVENA E FAGIOLI OCCHIO NERO

Questo potrei senza dubbio definirlo l'inverno delle zuppe, ebbene non ne avevo mai cucinate tante e tutte così buone!

La zuppa di topinambur e cavolo nero con avena e fagioli occhio nero è ottima e saporita, il topinambur senza dubbio dona un sapore ben definito molto gradevole che si sposa alla perfezione con il cavolo nero.



Lambelico di Venere

ZUPPA DI TOPINAMBUR CON AVENA E FAGIOLI OCCHIO NERO



- 120 g di fagioli occhio nero
- 140 g di avena decorticata
- 2 porri
- 2 carote
- 200 g di topinambur al netto
- 130 g di cavolo nero
- 2 patate medie
- 1,8 lt di brodo vegetale
- olio extravergine d'oliva
- pepe nero

1. Mettete in ammollo i fagioli occhio nero 4 ore prima di preparare la zuppa.
2. Fate scaldare il brodo in un tegame.
3. Sbucciate il topinambur, pesate il quantitativo necessario, tagliatelo a cubetti e tenete da parte.
4. Eliminate le estremità e la foglia esterna dai porri, tagliateli a rondelle.
5. Pulite le carote e tagliatele a dadini, mettete entrambi in un tegame di terracotta con due cucchiaini di olio extravergine d'oliva e fate rosolare qualche minuto.
6. Allungate con qualche mestolo di brodo bollente ed unite

il topinambur ed i fagioli scolati.

7. Lavate il cavolo nero e tagliatelo a striscioline, unitelo alla zuppa con tutto il brodo rimasto, cuocete 40 minuti.
8. Sbucciate e lavate le patate, tagliateli a dadini.
9. Lavate accuratamente l'avena e scolatela. Unite entrambi alla zuppa e cuocete ancora 40 minuti.
10. Se fosse necessario unite altro brodo anche in base a quanto volete ottenere brodosa la zuppa.
11. Servite subito con un filo d'olio extravergine d'oliva e pepe nero a piacere.





Amalia di Venere



Complais di Venere





Conchilio di Venere

CREMA DI MARRONI NOCCIOLE E CIOCCOLATO

La **crema di marroni nocciole e cioccolato** è una vera e propria delizia che sono sicura vi conquisterà! Avevo già provato lo scorso anno a farne una ma con scarsi risultati, quest'anno invece devo ammettere che è venuta benissimo. Cremosa e golosa con tutti i sapori ben riconoscibili senza che si sovrastino tra loro. Potete gustarla da sola a cucchiariate, sulle fette biscottate oppure farcire dei biscotti o creare una delicata mousse mescolandola alla panna montata.



**CREMA DI MARRONI NOCCIOLE E
CIOCCOLATO**



- 600 g di castagne pesate al netto (circa 700)
- 250 g di zucchero di canna chiaro
- 260 g di acqua
- 40 g di cioccolato fondente
- 100 g di nocciole
- $\frac{1}{2}$ vaniglia
- 1 cucchiaino di rum (facoltativo)

1. Lavate i marroni e castrateli. Metteteli in una pentola capiente con abbondante acqua e portate a bollore.
2. Cuocete 40 minuti dal momento in cui l'acqua inizia a bollire.
3. Nel frattempo, tostate le nocciole in una padella facendo attenzione a non bruciarle.
4. Frullatele ben calde assieme ad un cucchiaino di zucchero fino a formare una crema liscia e priva di grumi.
5. Scolate e raffreddate i marroni sotto acqua corrente fredda.
6. Sbucciateli, pesate il quantitativo necessario di 600 grammi e passateli attraverso lo schiacciapatate.
7. In un tegamino mettete lo zucchero rimasto con l'acqua e la polpa della vaniglia.
8. Portate a bollore e fate cuocere lo sciroppo per cinque minuti.
9. Unite il cioccolato fondente tritato e mescolate per farlo sciogliere.
10. Versate lo sciroppo sulla purea di marroni, unite la crema di nocciole e il rum e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo.

11. Versate la crema di marroni nocciole e cioccolato nei vasetti sterilizzati.
12. Chiudeteli bene e metteteli in una pentola capiente, ricoprite con dell'acqua fino a 2 centimetri sopra i vasetti e portate a bollore.
13. Fate cuocere 15 minuti, scolate i vasetti e metteteli a testa in giù fino al completo raffreddamento.
14. La crema di marroni si mantiene piuttosto morbida anche se conservata in frigorifero.



Cantina di Venere




Lambelco di Venere



Cantale di Venere




L'ombello 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!




Confezioni di Venere

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](http://www.melandrigaudenzio.com/tipo-prodotto.aspx?id=81)
- 20 g di [semi di canapa sativa decorticati Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/tipo-prodotto.aspx?id=82)

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 contenitore all'interno del frigorifero fino al momento di consumarle.



Lombello di Venere



Lambelias di Venere



Lombardo di Venere



Confeiteria di Venere

CREMA DI PORRI E FINOCCHIO CON QUINOA MIX

E' lunedì e dopo le abbuffate del weekend che dite.. meglio correre ai ripari con una leggera, delicata e semplicissima **crema di porri finocchio con quinoa mix**? Del finocchio ho usato le foglie esterne e i gambi scartati e tenuti da parte per l'occasione in questo modo la ricetta risulta anche economica, cosa che non guasta mai ☐

La presenza della **quinoa mix** Melandri Gaudenzio rende il piatto completo e in questo caso anche vegano.

Se non gradite il sapore del finocchio potete utilizzare solo i porri raddoppiandone la quantità, se invece volete provare un'altra deliziosa crema a base di finocchio vi propongo questa, **CREMA CON SCARTI DI FINOCCHIO E CANEDERLI AL FORMAGGIO**



**CREMA DI PORRI E FINOCCHIO CON
QUINOA MIX**



- 150 g di porri al netto (circa 4 medi)
- 150 g di foglie e gambi di finocchio
- 100 g di patate
- 800 g di brodo vegetale
- 40 g di quinoa mix Melandri Gaudenzio
- erba cipollina
- olio extravergine d'oliva
- crostini di pane (a piacere)

1. Per prima cosa mettete la quinoa mix in una tazza e riempitela di acqua fredda.
2. Eliminate le estremità dei porri e la foglia esterna, lavateli e tagliateli a rondelle. Tagliate anche il finocchio e la patata sbucciata a cubetti.
3. Mettete tutto in un tegame e coprite con il brodo vegetale.
4. Cuocete 20 minuti dal momento in cui inizia a bollire.
5. Frullate le verdure con un frullatore ad immersione fino a formare una crema.
6. Scolate la quinoa mix ed unitela alla crema, cuocete altri 30 minuti.
7. Distribuite la crema nei piatti e completate con erba cipollina tritata, un filo di olio extravergine d'oliva e a piacere dei crostini di pane.





L'ambasciatrice di Venere




Lamberto di Venere

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 cucchiaio 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.











CROSTATINE INTEGRALI AL FONDENTE ARACHIDI E BANANE

*“Il cioccolato, prezioso oro bruno dal gusto sublime che
sazia ogni palato,
incanta ogni cuore, dal povero al re.
Amaro eppur così dolce,
peccaminoso ma caro agli Dei,
deliziosa spezia che affascina e inebria.
Piccante come l’amore, incarna sentimenti di desiderio e
lussuria.*

*Infiamma lo spirito dell’amante,
Dissipa la nebbia della mente,
Regala il sorriso al bimbo,
ispira l’arte e l’immaginazione,
rinfranca l’anima.*

*Sa ammaliare ciascuno dei 5 sensi in un alchimia di gusti e
profumi eterni,
il cioccolato: frutto mistico di gioia ed estasi.”*

Oltre alla mia sul nuovo numero di Taste&More troverete tante altre ricette a base di cioccolato e tante altre freschissime idee, correte a leggerlo cliccando sulla copertina in fondo al post!

Per visualizzare la ricetta clicca sulla foto.







