

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











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!!



Confezioni 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 di [semi di sesamo Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=8&idM=7&idT=26)
- 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](http://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=163&idM=7&idT=104)
- 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 cucchiaino di acqua fredda.
3. Bagnate un foglio di carta forno, strizzatelo bene e foderate una teglia da forno quadrata 20x20.
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 nocciole 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 microonde e frullate nuovamente per farla tornare soffice.

Ogni porzione di dolce peserà 110 grammi circa.




Camilla di Venere



Confezioni di Venere





CROSTATINE GLUTEN FREE AL COCCO CON CREMA AL FORMAGGIO E LIME

Qualcuno di voi avrà già visto il nuovo numero di Tate&More, questo mese ci sono diverse mie ricette, vi lascio le foto per invogliare, chi di voi ancora non l'avesse fatto, ad andare a sfogliare la rivista.

In fondo vi lascio la ricetta di una cheesecake, che troverete all'interno. A mio parere è riuscita molto bene, almeno per me che amo il caffè... e la cheesecake!! Buona visione e tanti auguri a tutte voi splendide blog-mamme!!

**CROSTATINE GLUTEN FREE AL COCCO
CON CREMA AL FORMAGGIO E LIME**

[clicca sulla foto per vedere la ricetta](#)



ombel icodivener e.blogspot .it

INSALATA DI GAMBERI IN VERDE



INVOLTINI DI SOGLIOLA E SPINACI

clicca sulla foto per vedere la ricetta



INSALATA DI POLLO PERE E CAPRINO CON SALSA DI SENAPE E NOCI

clicca sulla foto per vedere la ricetta



CHEESECAKE STRACCIATELLA ALLA BANANA E SALSA DI FRAGOLE

clicca sulla foto per vedere la ricetta



ombeliodivenere.blogspot.it

CHEESECAKE AL CARMELLO E CAFFE'

per la base

200 gr i biscotti digestive

110 gr di burro

per la crema

120 gr di zucchero

320 ml di latte fresco

25 gr di maizena

250 gr di philadelphia

250 gr di panna fresca

8 gr di colla di pesce

per il caramello al caffè

50 gr di zucchero

1 tazzina di caffè espresso

2 gr di caffè liofilizzato

per decorare

30 gr di granella di nocciole circa

20 chicchi di caffè ricoperti al cioccolato

Sciogliete il burro al microonde o a bagnomaria e unitelo ai biscotti ben frullati, amalgamate tutto. Foderate con carta forno, che avrete bagnato ben strizzato e asciugato, una teglia apribile di 26 cm (se volete una torta più alta usate uno stampo da 22 cm), mettete i biscotti sul fondo e stendeteli uniformemente schiacciando bene con il dorso del cucchiaio. Mettete in frigorifero a rassodare. In una padella dai bordi alti, mettete i 120 gr di zucchero e fatelo caramellare, unite il latte bollente, fate attenzione perchè schizzerà, fate sciogliere tutto il caramello continuando a mescolare. Mettete la colla di pesce in ammollo in acqua fredda.

In un padellino mettete la maizena, iniziate ad unire poco latte caramellato alla volta sempre mescolando con la frusta, quando l'avrete aggiunto tutto mettete sul fornello e cuocete sempre mescolando, strizzate bene la colla di pesce ed unitela alla crema, fatela sciogliere bene e lasciate intiepidire. Aggiungete il philadelphia alla crema amalgamando bene con una frusta per togliere tutti i grumi, montate la panna e unitela delicatamente al composto.

Tenete da parte 5 cucchiaini di crema e il resto versatela nello stampo sopra ai biscotti.

Fate scaldare il caffè e scioglietevi quello liofilizzato.

In una padella dai bordi alti mettete ora a caramellare i 50 gr di zucchero, unitevi il caffè bollente e fate sciogliere tutto, alla fine unite la crema che avevate tenuto da parte e amalgamatela bene. Mettetela la crema di caffè a cucchiainate sulla torta e distribuitela su tutta la superficie creando disegni astratti con un cucchiaino.

Una volata sormata la cheesecake guarnitela su tutto il bordo con della granella di nocciola e decorate con dei chicchi di caffè ricoperti di cioccolato.



ombeliodivenero.blogspot.it



ombelicodivenere.blogspot.it



Taste & More
magazine

www.tastandmore.it

Maggio-Giugno 2013 | N° 3

clik sulla copertina per il download



sfoglia on line Taste&More magazine N03