

# BISCOTTI GLUTEN FREE AL MAIS COCCO E AGRUMI

Questi **biscotti gluten free al mais cocco e agrumi** son nati quasi per caso complice una farina di mais fioretto finissima quasi impalpabile che io adoro usare nei biscotti da qui l'idea di farli senza glutine aggiungendo il cocco che per me chiama agrumi!!!

Questi biscotti non hanno un aspetto perfetto ma garantisco che sono davvero molto buoni, io li ho rifatti due volte!!



*Candele di Venere*

# BISCOTTI GLUTEN FREE AL MAIS COCCO E AGRUMI



- 100 g di farina di mais fioretto molto fine
- 50 g di amido di mais
- 70 g di fecola di patate
- 75 g di farina di farina di riso impalpabile
- 80 g di cocco rapè
- 90 g di zucchero di canna chiaro
- 160 g di burro
- 1 uovo bio\*
- 1 tuorlo bio\*
- scorza di 1 limone bio
- 125 g di marmellata di limoni\*\*
- 125 g di [marmellata di arance](http://www.ombelicodivenere.com/2016/01/marmellata-di-arance-e-vaniglia.html) o [mandarini](http://www.ombelicodivenere.com/2015/12/marmellata-di-mandarini-alla-vaniglia.html)
- \*la quantità di uovo dipende dalle dimensioni dell'uovo e del tuorlo (se fossero troppo piccoli aggiungete o un cucchiaino di albume del secondo uovo o un cucchiaino di acqua fredda.)
- **Per la marmellata di limoni\*\***
- 100 g di limoni non trattati
- 70 g di zucchero di canna

- 1/4 di bacca di vaniglia
- 12 g di zenzero candito
- \*\*quantitativo necessario per la ricetta

1. Per prima cosa se non avete le marmellate dovrete prepararle come indicato.
2. Per la marmellata di limoni, lavate gli agrumi e fateli bollire interi per 5 minuti per 3 volte cambiando l'acqua ogni volta lavando sempre il tegame.
3. Scolate i limoni e fateli raffreddare.
4. Tagliateli a metà, eliminate i semi e riduceteli in piccoli pezzi, metteteli in un tegame dal fondo spesso.
5. Unite lo zucchero, lo zenzero tritato, la vaniglia ed aggiungete un mezzo bicchiere di acqua, mescolate e accendete il fornello a fiamma molto bassa.
6. Cuocete la marmellata per un'ora e mezzo o finché la consistenza sarà soda.
7. Lasciate raffreddare.
8. Per i biscotti mescolate assieme tutti gli ingredienti e lavorate fino a formare un composto omogeneo.
9. Formate tante palline da 15 grammi l'una, schiacciatele leggermente con i palmi e con il pollice formate un buco al centro.
10. Disponete i biscotti su una teglia e mettete a riposare in frigorifero per un'ora.
11. Mescolate assieme le marmellate e mettete un cucchiaino al centro di ogni biscotto.
12. Cuocete a 180°C per 18 minuti o fino a leggera doratura.
13. Con una paletta prelevate delicatamente i biscotti e disponeteli su di una gratella, fate raffreddare. Fate attenzione perché da caldi sono particolarmente delicati.
14. Conservate i biscotti freddi in una scatola di latta per una settimana.



*Lambelias di Venere*



*Lombelão di Venere*





*Cantale di Venere*



*Candele di 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. Scaldare 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 foderente 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.



*Cantina di Venere*



*Lombello di Venere*



*Complacência di Venere*



  
*Lombello di Venere*



*Confeccia 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.





*Lombelias di Venere*



*Lombardo di Venere*



*Confeiteria di Venere*

# EXOTIC ICE CREAM

Estate strana questa, arrivata tardi e ancora io non la sento, troppa stanchezza sulle spalle e nella mente e io attendo ansiosa le ferie di agosto!!!! Ma quando si parla di Taste&More si parla per forza di estate, di freschezza, di leggerezza e di tanto gusto!

Correte a sfogliare il nuovo numero cliccando sulla copertina in fondo al post! Troverete una fantastica sezione dedicata ai gelati, questa è la mia proposta, un gelato dal sapore esotico!!



## **EXOTIC ICE CREAM**

Ingredienti per 1 kg di gelato

108 g saccarosio  
58 g sciroppo di glucosio  
420 g latte fresco intero

196 g Panna Fresca da montare al 35% grassi  
33 g saccarosio  
2 g di farina o gomma di guar  
3 g di farina di semi di carrube  
35 g latte in polvere  
100 g di polpa di mango al netto  
70 g di succo di frutto della passione (circa 7 frutti)  
50 g di polpa di cocco  
scorza di 1 lime

per la ricetta clicca sulla foto sotto







---

# **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](#)





---

# **CROSTATA CHEESECAKE COCCO E MORE**

Quella di more è nella mia top five delle confetture preferite e quest'estate non posso di certo lamentarmi per la quantità che ne hanno prodotto i nostri bei rovi che si sono sviluppati a dismisura producendo frutti enormi e dolcissimi. Con la prima raccolta abbondante sono riuscita a fare 3 bei vasetti di confettura che adoro. E per consumare tutti i nuovi frutti che continuano a maturare ho preparato questa crostata ricchissima di more. Una delizia!



**CROSTATA CHEESECAKE  
COCCO E MORE**

per una crostata da 22 cm

Per la frolla al cocco

140 g di farina

40 g di cocco raspè

80 g di burro  
80 g di zucchero  
2 tuorli  
succo di 1/2 limone

Per la crema

200 g di robiola  
150 g di panna  
60 g di zucchero a velo  
10 g di succo di limone

250 g di more circa  
gelatina di albicocche spray  
scaglie di cocco  
200 g di confettura di more\*

\*Per la confettura di more

1,3 kg di more  
400 g di zucchero  
succo di 1/2 limone



Lavorate assieme tutti gli ingredienti della frolla fino a formare un composto omogeneo. Avvolgete la pasta in pellicola per alimenti e mettete in frigorifero per almeno un'ora. Stendete la frolla non troppo sottile, arrotolatela sul mattarello e poggiatela sul una teglia per crostate dal fondo removibile. Con i rebbi di una forchetta forate tutto il fondo. Coprite con un foglio di carta forno e riempite con dei

fagioli secchi. Cuocete 10 minuti, togliete fagioli e carta forno e proseguite la cottura per altri 15 minuti. Aspettate che si raffreddi per sformarla.

Nel frattempo preparate la crema mescolando la robiola con lo zucchero ed il succo di limone, montate la panna molto fredda ed unitela delicatamente.

Sul fondo della crostata distribuite la confettura e sopra mettete la crema di robiola.

Fate riposare in frigorifero qualche ora prima di servire.

Decorate con le more fresche e le scaglie di cocco. Spruzzate la gelatina su tutta la crostata e servite.

\*Per la confettura di more, lavate molto bene i frutti e metteteli in una ciotola con lo zucchero ed il succo di limone. Lasciate macerare per 5-6 ore e trasferite tutto in un tegame dal fondo spesso. Portate a bollire e con un mixer ad immersione frullate a lungo le more. Fate passare la purea attraverso un colino dalle maglie non troppo fitte. Aiutatevi con un cucchiaio a far passare tutta la purea. Rimettete nel tegame e proseguite la cottura per circa un'ora. Fate attenzione a non prolungare troppo la cottura, le more sono ricche di pectina e raffreddandosi la confettura si rapprende molto. Se dovesse indurirsi troppo aggiungete una tazzina di acqua ed invasate.





# **SALAME DI CIOCCOLATO CON CREMA SPALMABILE E COCCO**

Esiste un dolce a cui i bambini non possono resistere? Di sicuro quando si parla di cioccolato la maggior parte di loro sarebbe disposto a navigarvi dentro. Ed in modo particolare quando si parla di salame di cioccolato è difficile che a qualcuno non piaccia, così dolce, che si scioglie in bocca, che si mangia con le mani e ti lascia le dita sporche costringendoti a leccarle godendoti così anche un ultimo momento di piacere. Proprio ai bambini voglio dedicare la mia ricetta di oggi, ai bambini che hanno bisogno della nostra solidarietà e sostegno.

Sono stata contattata per un'iniziativa solidale di INTERSOS che si propone tramite l'acquisto di cioccolata solidale, di sostenere dei progetti di protezione e assistenza dei bambini a rischio in aree di conflitto come l'Iraq, il

Sud Sudan e la Repubblica Centrafricana.

Potete trovare maggiori informazioni sull'iniziativa sul sito di INTERSOS e sulla cioccolata solidale biologica qui! Provatela, è buona, sana ed equosolidale!



**SALAME DI CIOCCOLATO  
CON CREMA SPALMABILE E COCCO**

150 g di biscotti secchi  
80 g di crema con nocciole e granella di nocciole  
30 g di burro fuso  
25 g di latte intero  
20 g di farina di cocco  
5 g di cacao amaro  
2 cucchiaini di marsala all'uovo  
farina di cocco qb

In una ciotola mettete la crema con nocciole, il latte, il burro fuso tiepido ed il marsala, amalgamate tutto. Tritate grossolanamente i biscotti ed uniteli alla crema di cioccolato assieme al cacao e la farina di cocco. Formate un cilindro ben stretto di circa 18/20 centimetri, passatelo nella farina di cocco, possibilmente dalla grana grossa ed avvolgetelo in un foglio di alluminio. Lasciatelo riposare in frigorifero per almeno 3/4 ore.

l'ombelico di Venere





L'ombelico di Venere



---

## MUFFIN INNAMORATI CON CUORE AL LAMPONE

Leggere è senza dubbio bellissimo. Sono sempre stata una persona piuttosto in contrasto con i libri. Ammetto di essere purtroppo pigra e ultimamente leggo troppo poco, un po' perché dovrei avere tempo per ricercare dei libri che mi piacciono, un po' perché se inizio un libro diventa una sorta di droga.

Ricordo da ragazzina che mi svegliavo alla notte e non riuscivo più a dormire perché avevo il pensiero di sapere come finiva il mio libro. Sono molto curiosa e la mia fissa quando inizio un libro è leggere l'ultima frase.. lo so.. magari mi rovino il finale anche se fino ad ora non è mai successo, e comunque è più forte di me!! Amo tantissimo i thriller e i gialli, quelli con l'assassino, ho una collezione di circa 60 libri di Agatha Christie che adoro. Da adolescente però volevo scrivere un libro romantico, ricordo che io ed una mia compagna facevamo leggere i capitoli all'insegnante che li correggeva. Amavo i finali incerti.. quelli che non si capisce come va a finire, quelli che a me fanno tanta rabbia.. ma io potevo scriverli perché in fondo nella mia testa poi sapevo come andava a finire!!!

E dopo il libro romantico passai alle poesie, più che altro mi piaceva il pensiero perché credo di non averne mai scritte, ma di sicuro le leggevo. Da ragazzina infatti, prima di dormire leggevo sempre un libricino di

poesie, non ricordo come si chiamava e purtroppo non l'ho più trovato ma ricordo

perfettamente una poesia che mi si è scolpita nella mente. Il mio primo pensiero è andato a lei quando ho letto che la sfida mensile dell'MTC questo mese prevede di realizzare un muffin ispirato ad un testo letterario.

***"IL MIO CUORE ILLUMINAVA TUTTO  
E C'ERI TU, CON LA MIA LUCE IN MANO,  
ACCANTO A ME SENZA SAPERLO"***

La adoro, in poche parole rende un significato immenso! Il mio muffin è piuttosto semplice ma è decisamente innamorato. Ho pensato di creare due metà che rappresentano lui e lei ed un "cuore" unico al centro che li unisce.



Questo mese il terzo giudice dell' MTC è la mitica Francesca Carloni che nel suo blog spiega nei minimi dettagli come realizzare un muffin perfetto. Le indicazioni che ci dona sono fondamentali. Vi consiglio di andare a leggere sul suo blog tutte le indicazioni.

PS. La foto del muffin tagliato è stata fatta diversi giorni dopo perché mi sembrava importante far vedere il cuore all'interno ed inizialmente non l'avevo fatta, però la consistenza non era più come appena fatti ma più "asciutta"

**MUFFIN INNAMORATO  
CON CUORE AL LAMPONE**  
per 9 muffin medi

per i muffin

2 uova

250 g di farina

80 g di zucchero

8 g di lievito per dolci

1/2 cucchiaino di bicarbonato

130 latte

65 g di burro

130 mascarpone

per la parte al fondente

20 cacao

80 g di cioccolato fondente

per la parte al cocco

20 g di farina di cocco

80 g di cioccolato bianco

per il cuore

100 g di lamponi freschi

5 g di maizena

25 g cioccolato bianco

15 g di zucchero

20 g di acqua



Per prima cosa preparate i “cuori” di lamponi. In un pentolino mettete i lamponi con l’acqua e lo zucchero, lasciate cuocere una decina di minuti. Frullate con il mixer ad immersione e filtrate per eliminare i semi. Nel pentolino mettete la maizena ed unite poca polpa di lamponi, mescolate bene eliminando i grumi, unite la restante polpa ed il cioccolato bianco tritato, mescolate continuamente. Quando inizia a sobbollire togliere dal fuoco e dividere il composto negli stampini per fare il ghiaccio. Mettete il freezer fino a congelamento.

Assicuratevi che tutti gli ingredienti per il muffin siano tiepidi e non da frigo.

Per la parte liquida, sbattete il burro ammorbidito con lo zucchero fino a renderlo una crema. Unite le uova ed

amalgamatele al composto. Unite il latte ed il mascarpone. Mescolate bene fino a creare un composto omogeneo poi dividetelo in due parti uguali.

Dividete a metà tutti ingredienti secchi setacciati e disponeteli in due ciotole distinte. In una delle due aggiungete il cacao setacciato e le gocce di cioccolato fondente, nella seconda la farina di cocco e le gocce di cioccolato bianco. Versate la parte liquida una parte nel composto fondente e una parte in quella al cocco. Mescolate con un cucchiaino il minimo indispensabile per amalgamare assieme i due composti, se rimarranno dei grumi non cercate di eliminarli continuando a mescolare ma lasciateli.

Riempite i pirottini per metà nel senso verticale, con la parte al cioccolato. Prendete i cuori di lampone ed affondateli circa a metà del composto. Riempite l'altra metà con il composto al cocco.

I pirottini dovranno essere pieni fin quasi al bordo. Mettete i pirottini nella teglia per muffin. Cuocete a 180°C per circa 20 minuti. Fate comunque la prova stecchino.

Conservate i muffin in una scatola di latta.



 Calombelico di Venere



l'ombelico di Venere



l'ombelico di Venere



 L'ombelico di Venere



 L'ombelico di Venere



l'ombelico di Venere

Con questa ricetta partecipo all'MTC di novembre

