

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



Cantina di Venere



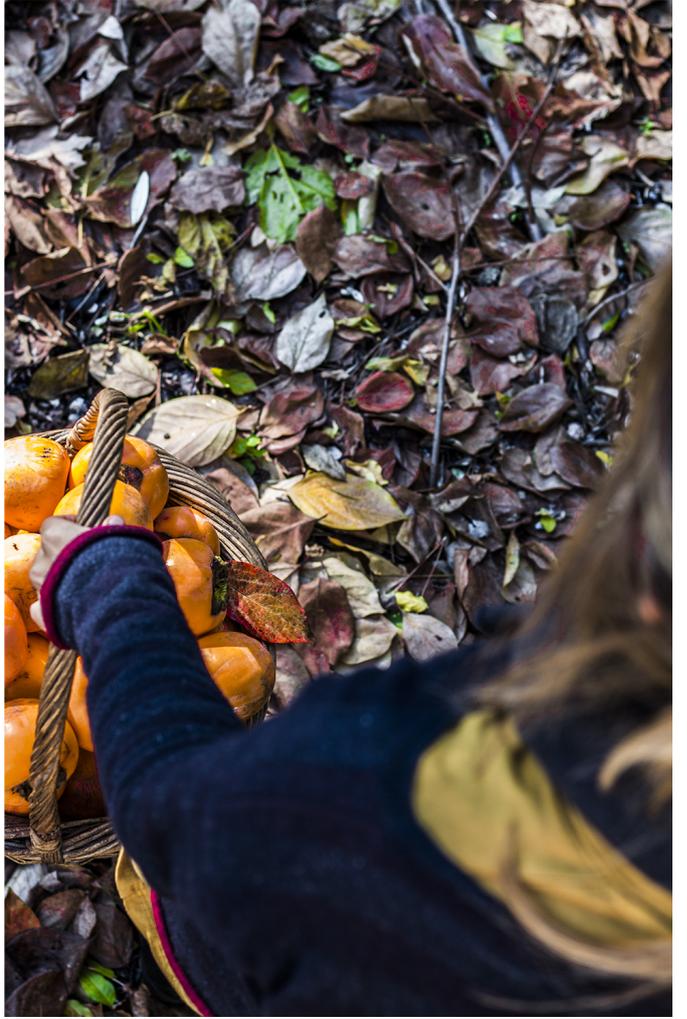


Crostata veg gluten free senza zucchero ai cachi

Questa **crostata veg gluten free senza zucchero ai cachi** è un dolce che nonostante i numerosi “senza” risulta molto golosa soprattutto migliora dopo qualche giorno.

Dicevamo, senza glutine, senza zucchero, senza uova, senza burro, senza latte... ma con mandorle, con datteri e con la salsa tahini che mi guardava dal frigorifero terrorizzata dall'essere buttata e invece ha dato un contributo fondamentale per la pasta.

Vi consiglio di conservare la crostata all'interno di una scatola di latta o all'interno di un portatorte, questo oltre a prolungarne la conservazione fa in modo che la consistenza risulti più morbida.





Crostata veg gluten free senza zucchero ai cachi



- Per la pasta
- 80 g di farina di riso impalpabile
- 60 g di farina di grano saraceno

- 60 g di farina di maizena
- 50 g di mandorle con la buccia
- 120 g di datteri medjoul
- 50 g di olio di riso
- 55 g di salsa tahini*
- 1/4 di cucchiaino di gomma di guar
- 80 g di acqua fredda**
- 6 g di lievito per dolci
- Per farcire
- 3 cachi maturi
- *salsa tahini
- 45 g di [semi di sesamo Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/tipo-prodotto.aspx?id=26)
- 15 g di olio di sesamo o semi

1. Per prima cosa preparate la salsa tahini, in una padella fate tostare i semi di sesamo per qualche minuto, trasferiteli in un mixer da cucina. unite l'olio e frullate finché il composto non diventerà una crema liscia, fate raffreddare. Tostate le mandorle in una padella e frullatele a farina. Lavorate assieme tutti gli ingredienti per la pasta fino a formare una pasta morbida. La quantità dell'acqua potrebbe variare quindi aggiungetene un pò per volta. Stendete 2/3 della pasta tra due fogli di carta forno e foderate uno stampo da crostata da 22 centimetri. Tagliate i cachi ed eliminate la parte interna, tagliateli a fette e farcite la crostata. Stendete la pasta rimasta, tagliate delle strisce larghe e decorate la crostata. Cuocete in forno caldo 180°C per 25 minuti. Fate completamente raffreddare prima di sformare la crostata.
2. Ho usato la gomma di guar per addensare il composto che, essendo privo di glutine e di altri alimenti aggreganti come l'uovo o il burro, tenderebbe a sgretolarsi molto.

La pasta risulta comunque più difficile da stendere rispetto ad una classica frolla.










L'ambasciata di Venere




Confezioni di Venere




Confezioni 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 granella 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 granella 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



Confeccie di Venere




Confeitos di Venere



Confeiteria di Venere

