

# 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





















*La pasticceria di Venere*

---

# Burro di mele senza zucchero

Il **burro di mele**.. quanto ne ho sentito parlare e quanto non credevo fosse così buono come dicono, e invece devo ricredermi, non è buono... è fantastico!!!

Si può tranquillamente utilizzare come una normale confettura ed è completamente privo di zucchero, nonostante io abbia messo del succo di limone rimane ugualmente molto dolce.

Io ho aromatizzato con abbondante cannella in polvere perché a me piace molto ma potete anche decidere di lasciarlo al naturale e sarà ugualmente delizioso. In alternativa, per una versione più golosa, aggiungete qualche cubetto di cioccolato fondente quando è ancora molto caldo. Con la stessa base, aromatizzata a fine cottura, è quindi possibile ottenere più varianti.

**Oltre a spalmarlo sul pane o sui pancake ho già in mente diversi dolcetti da preparare con questo "burro" rimenete sintonizzati.**

ps. il mobiletto delle foto era stato realizzato da mio nonno con tutti pezzi di recupero assemblati assieme, era il suo mobiletto degli attrezzi, ripulendo un vecchio capanno è venuto alla luce e ho deciso di recuperarlo togliendo tutti i chiodi, l'ho pulito e ripulito, levigato e passato con vernice trasparente e infine l'ho appeso in cucina... io lo adoro!

è lo stesso mobiletto utilizzato per le foto di queste ricette

*Biscotti integrali all'uva fragola e nocciole*

*Gelato allo yogurt con more e frutto della passione*



  
*Lampiera di Venere*

# Burro di mele senza zucchero

Con questa dose otterrete circa 1kg di composto, ma la quantità dipende molto dal tempo di cottura che prevedete.

- 1 kg di mele renette
- 1 kg di mele stark red delicious
- 500 g di granny smith
- 300 g di acqua
- succo di 2 limoni
- cannella in polvere qb

1. Sbucciate le mele renette e le mele stark, eliminate il torsolo e tagliatele a dadini, lavate le mele granny smith, tagliatele a cubetti senza togliere la buccia.
2. Mettete i cubetti di mela in un capiente tegame dal fondo spesso e irrorate con succo di limone.
3. Aggiungete l'acqua e ponete sul fornello.
4. Cuocete per circa 2 ore dopo di che frullate il composto con un frullatore ad immersione fino a formare una purea liscia.
5. Ponete un coperchio sul tegame perché la purea sobbollendo creerà molti schizzi, proseguite la cottura per ulteriori 5/6 ore a fiamma bassa mescolando molto spesso per evitare che si attacchi, Fate attenzione perché più addensa più facilmente rischia di attaccarsi al tegame.
6. Al termine della cottura il composto avrà un colore nocciola e una consistenza densa.

7. Unite cannella in polvere a piacere, mescolate e invasate ancora bollente. Chiudete i vasi e capovolgeteli per creare il sottovuoto.

Per verificare la consistenza prelevate un cucchiaino di composto e mettetelo in una tazzina in frigorifero per 15 minuti. Ho aggiunto le mele granny smith perché ricche di pectina e utili per creare una consistenza densa, lo stesso vale per il succo del limone. Non è necessario aggiungere zuccheri in quanto la cottura prolungata caramellizza il composto e lo rende dolce, tuttavia se voleste addolcirlo ulteriormente aggiungete qualche dattero frullato a purea.



*Complément de Venise*









  
Campagna di Venere





---

# 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**<sup>®</sup> 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.



  
*l'ambrosia di Venere*



*Cantina di Venere*





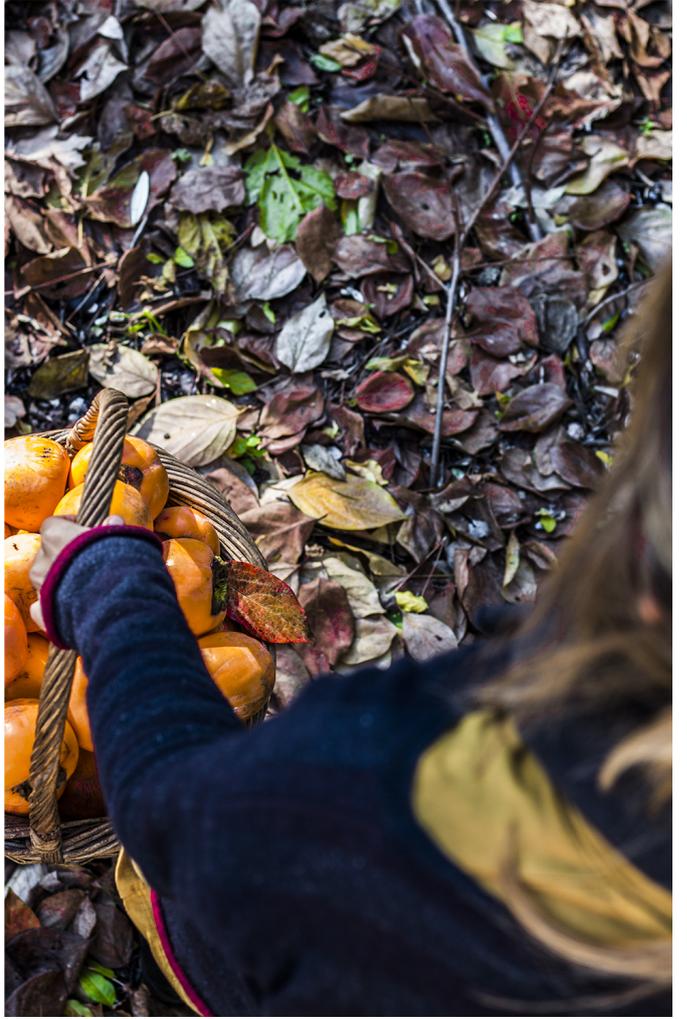
---

# 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'ambrosia di Venere*









  
Confezioni di Venere



  
*Confezioni di Venere*

