

Cheesecake vegan ai fichi

Ingredienti :

- 300 g di biscotti vegani
- 100 g di burro di cocco
- q.b. di latte vegetale
- 250 g di panna vegana
- 250 g di yogurt di soia
- q.b. di confettura di fichi
- 10 fichi freschi
- 125 g di zucchero a velo
- 1 scorza di limone
- Vaniglia

Procedimento

Frulla i biscotti e unisci il burro di cocco fuso.

Versa la base della cheesecake in una tortiera dal fondo rivestito con carta da forno.

Appiattisci e metti a riposare in frigo per 30 minuti circa.

Prepara la crema mescolando la panna vegetale, lo yogurt di soia, lo zucchero a velo, la scorza di limone, la vaniglia. Otterrai una crema liscia e omogenea.

Versa la crema sulla base e metti in freezer per una notte.

Sistema la cheesecake su un piatto da portata e decora con uno strato di confettura di fichi e fichi freschi tagliati in 4 spicchi.

Blueberry pie

Ingredienti :

- 500 g di mirtilli freschi
- 300 g circa di confettura di mirtilli
- 350 g farina 00
- 80 g burro di cocco
- 1 scorza di limone
- 100 g di zucchero semolato
- q.b. latte vegetale
- q.b. sale e vaniglia

Procedimento

Inizia a preparare la pasta frolla vegana e senza lattosio.

In una ciotola, unisci la farina, il burro di cocco, la scorza di limone, il sale e la vaniglia. Impasta con la punta delle dita o in una planetaria, aggiungendo acqua fredda quanto basta per raggiungere la giusta consistenza.

Fai un panetto, avvolgilo nella pellicola e lascialo riposare in frigorifero per circa 30 minuti.

Stendi la frolla con il mattarello, fino ad uno spessore di 2 cm. Adagiala in uno stampo da crostata piccolo.

Fai dei buchi sulla superficie.

Ora farcisci la crostata con la confettura e i mirtilli freschi.

Stendi il secondo pezzetto di pasta frolla, ricavane delle striscioline e adagiale sul dolce.

Spennella la torta con latte vegetale e cospargi la superficie con dello zucchero semolato.

E adesso in forno, a 180°C, per 25/30 minuti circa.

Provala ancora calda, cosparsa di zucchero a velo e con una pallina di gelato di soia o dello yogurt vegetale.

Cannelloni di crespelle di albumi ripieni di verdure con besciamella vegana

Ingredienti :

Per le crespelle:

- 150 g di albumi
- 100 g di acqua
- 40 g farina di ceci
- Mezzo cucchiaino raso di sale

Per la besciamella vegana

- 1 l di latte di riso (o avena o mandorla)
- 100 g di farina 00
- Noce moscata

Per il ripieno

- Spinaci

Procedimento

Per preparare le crespelle, unisci gli ingredienti secchi in una ciotola, quindi aggiungi gli ingredienti liquidi.

Lavora gli ingredienti con un frustino fino a ottenere un composto senza grumi. Ungi una padella di diametro 18 cm con dell'olio e lasciala scaldare a fiamma bassa.

Versa l'impasto delle crespelle nella padella a cucchiainate e ruota rapidamente la padella per distribuire l'impasto in modo uniforme (alcuni secondi per ogni lato).

Quando si formano delle bollicine in superficie, stacca delicatamente i bordi della crespella e girala.

Continua a cuocere per altri pochi secondi.

Per preparare la besciamella, versa il latte vegetale e la noce moscata in una pentola e portalo ad ebollizione.

In un pentolino a fiamma bassa, versa olio e farina e mescola con una frusta. Versa un po' di latte bollente sul composto e mescola velocemente, incorporando bene il latte vegetale finché il composto diventa una crema liscia e omogenea.

Continua a cuocere a fiamma bassa per altri 5 minuti e la besciamella sarà pronta.

Per comporre i cannelloni, mescola gli spinaci cotti con la besciamella raffreddata e usa questo ripieno per farcire i cannelloni.

Puoi gustarli già così o, se preferisci, disporre i cannelloni in una teglia, coprirli con dell'altra besciamella e farli grigliare per qualche minuto nel forno.