

ASSAGGI VEGAN



Fermati a provare gli ASSAGGI GRATUITI al tavolo informativo...
... scopri con noi le delizie vegan!

Crostata facile

Ingredienti

500 g farina - 250 g zucchero - 125 g margarina vegetale non idrogenata - ½ bicchiere di olio di semi - latte di soia q.b. - 1 bustina lievito per dolci - 280 g marmellata.

Preparazione

Sulla spianatoia, amalgamare lo zucchero con la margarina; unire la farina, l'olio di semi, il latte di soia, il lievito e impastare velocemente fino a ottenere una pasta morbida. Togliere una piccola parte dell'impasto che servirà per le strisce decorative. Stendere la sfoglia sulla carta da forno in una teglia, ricoprirla con marmellata a piacere e infine porre le strisce decorative. Mettere in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti.

Crespelle dolci

Ingredienti

Farina e latte di soia in proporzione di 1:3 - 1 pizzico di sale per ogni 100 g di farina - olio di oliva per ungere la padella - marmellate per guarnire.

Preparazione

Amalgamare, cercando di evitare grumi, la farina e il latte di soia in proporzione di 1:3, aggiungere un pizzico di sale per ogni 100 g di farina. Procedere a fare le crespelle su una padella antiaderente e leggermente unta con olio, che abbia lo stesso diametro delle crespelle desiderate. Guarnire infine a piacimento con le marmellate desiderate.

Crostata salutista

Ingredienti

500 g farina tipo 0 - 125 g fiocchi di avena macinati - 125 g nocciole macinate - scorza di 1 limone - 1 pizzico di sale - 1 cucchiaino di lievito per dolci cremortartaro - 125 g malto di frumento o di riso - 125 g olio di mais - 125 g acqua - 280 g marmellata.

Preparazione

Mescolare in una terrina gli ingredienti secchi: farina, fiocchi di avena macinati, nocciole macinate, scorza dei limoni, sale e lievito. Frullare gli ingredienti liquidi: malto, olio e acqua e aggiungere il composto liquido così ottenuto alla parte asciutta, amalgamando tutto. Formare un panetto morbido e lasciarlo riposare in frigo per almeno 30 minuti. Togliere una piccola parte dell'impasto che servirà per le strisce decorative. Stendere la sfoglia sulla carta da forno in una teglia, ricoprirla con marmellata a piacere e infine porre le strisce decorative. Mettere in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti.

Biscotti al muesli

Ingredienti (per 8 persone)

100 g muesli - 300 g farina - 80 g zucchero di canna - 70 g olio di semi di girasole - 1 cucchiaino di lievito per dolci cremortartaro - 100 ml acqua bollente.

Preparazione

Mescolate insieme la farina, il muesli, lo zucchero, l'olio e l'acqua in una terrina capiente. Impastate il tutto fino a ottenere una consistenza compatta ma morbida. Preparate con le mani delle palline, schiacciatele per dare ai biscotti una forma rotonda più sottile. Portate in temperatura il forno a 180-200°. Poneteli (distanziati bene gli uni dagli altri) sulla teglia del forno ricoperta con carta antiaderente. Cuocete i biscotti per 20 minuti. Rimuoveteli dalla teglia quando sono ancora caldi.

Torta di nocciole

Ingredienti

200 g nocciole (pulite e tostate) - 300 g farina - 200 g zucchero - 125 g margarina vegetale non idrogenata - olio di semi e latte di soia q.b. - 1 bustina lievito per dolci.

Preparazione

Amalgamare in una terrina lo zucchero con la margarina. Aggiungere le nocciole tritate finemente e la farina. Impastare il tutto con l'olio di semi e il latte di soia, in modo da ottenere un composto abbastanza consistente. Aggiungere il lievito e impastare nuovamente. Mettere in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti.