

Dolci Esperienze by Chef Ivan

## Crème brûlée vegana

### Ingredienti:

500 ml.	Panna liquida vegetale (soia, riso, avena)
100 gr.	Zucchero di canna
5 cucchiari	Yogurt di soia al naturale
5 cucchiaini	Amido di mais
$\frac{1}{2}$ cucchiaino	Curcuma
$\frac{1}{2}$ cucchiaino	Vaniglia

### Preparazione:

- 1 - Versare in una ciotola lo yogurt, il mais, la curcuma, la vaniglia e lo zucchero, mescola velocemente con una frusta fino ad ottenere una crema gialla.
- 2 - Aggiungere lentamente la panna liquida vegetale mescolando con un cucchiaino di legno. Continua a mescolare facendo attenzione a non creare grumi.
- 3 - Versa la crema in 4 coppe di terracotta per crème brûlée
- 4 - Cuocere in forno statico a 100° per 60 minuti.
- 5 - Una volta cotte lasciale raffreddare a temperatura ambiente poi puoi conservarle in frigorifero.
- 6 - Prima di servire riscalda le coppe alcuni minuti in forno. Versa su ogni coppa un po' di zucchero di canna poi con un caramellatore a fiamma brucia lo zucchero per creare la caratteristica crosticina croccante di caramello.  
Se non hai un caramellatore versa lo zucchero sulla crema ancora fredda.

Resa: 4 persone



## Crema al cioccolato vegana con lamponi

### Ingredienti:

150 gr.	Cioccolato fondente all'80%
40 gr.	Sciroppo di acero
100 gr.	Latte di soia
200 gr.	Lamponi
15 gr.	Zucchero di canna
5 pz.	Fichi secchi
2 cl.	Rum

### Preparazione:

- 1 - Il cioccolato, ammorbidite i fichi in acqua tiepida per circa 10 minuti.
- 2 - Sciogliete a bagnomaria il cioccolato, versate lo sciroppo d'acero nel latte di soia e poi versate il tutto nel cioccolato fuso emulsionando gli ingredienti, delicatamente, sino a quando il cioccolato sarà lucido e morbido.
- 3 - Versate il cioccolato in bicchierini e lasciate riposare in frigorifero sino a quando il composto non si sarà solidificato. Ci vorranno circa 3 ore perché assuma una consistenza densa.
- 4 - Crema di frutta, preparate una crema con i lamponi e lo zucchero frullandoli e passando il composto in un setaccio a maglie fini per eliminare i semi.
- 5 - Mettete sul fuoco il liquido ottenuto e fatelo ridurre a fiamma viva.
- 6 - Frullate quindi i fichi con un po' di acqua d'ammollo.
- 7 - I bicchierini, riempite i bicchierini di crema al cioccolato seguita da un cucchiaino di crema di fichi, finire con la crema di lamponi. Potete aggiungere alla crema di fichi un paio di cucchiaini di rum invecchiato e decorare i bicchierini con qualche lampone fresco e una fogliolina di menta.

Resa: 540 gr. massa



## Budino di miglio al cacao

### Ingredienti:

80 gr.	Fiocchi di miglio
50 gr.	Farina di mandorle
50 gr.	Cacao zuccherato in polvere
65 gr.	Sciroppo di acero
250 gr.	Latte di soia
500 ml.	Acqua
2 cucchiaini	Agar agar
1 cucchiaino	Vaniglia

### Preparazione:

- 1 - Tostare il miglio.
- 2 - In una casseruola unite il miglio, la farina di mandorle, il latte, l'acqua, l'agar agar e la vaniglia in polvere. Portate a bollore e terminate la cottura del cereale sino a quando tutti i liquidi sono stati ben assorbiti (circa 20 minuti).
- 3 - Con un robot ad immersione frullate il contenuto della casseruola sino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso.
- 4 - Aggiungete lo sciroppo e il cacao alla crema e mescolate sino ad amalgamare il tutto.
- 5 - Versate la crema in stampini (delle dimensioni di un muffin) e riponeteli in frigorifero per almeno 3 ore fino a quando non saranno ben sodi. Una volta pronti sformateli e serviteli. La consistenza del budino non è quella classica ma leggermente più densa, ideale per un dolce al cucchiaio!

Resa: 995 gr. massa

## Crema di avocado al cacao

### Ingredienti:

1 pz. Avocado maturo  
100 gr. Sciroppo di acero  
100 gr. Latte di riso  
10 gr. Cacao amaro  
1 cucc.ino Vaniglia in polvere

### Preparazione:

- 1 - Tagliate in due l'avocado, eliminate il nocciolo ed estraete tutta la polpa. Riponetela in un frullatore insieme agli altri ingredienti e frullate il tutto sino ad ottenere un composto omogeneo o della consistenza che preferite.
- 2 - Servite il dessert come ottimo dolce a cucchiaio sia a temperatura ambiente che fresco. Si abbina benissimo con biscotti con fave di cacao!

Resa: 4 persone

Strumenti: frullatore



## Mini muffins caffè, cioccolato e cardamomo

### Ingredienti:

200 gr.	Farina integrale	130 ml.	latte di soia
1/2 bustina	Lievito in polvere	1 cucc.ino	Polvere di caffè
2 cucchiaini	Cacao in polvere	2-3 baccelli	Cardamomo
100 gr.	Zucchero di canna	40 gr.	Cioccolato fondente
50 ml.	Olio di colza / girasole	50 gr.	Nocciole
50 ml.	Caffè espresso		

### Preparazione:

- 1 - Scaldare il forno a 180° C
- 2 - Per prima cosa fate il caffè espresso: una volta pronto mettete in infusione i baccelli di cardamomo nel caffè, dopo averli schiacciati per bene in un pestello o con la lama di un coltello. Lasciate il tutto a riposare mentre preparare il resto dell'impasto.
- 3 - A parte tritate grossolanamente le nocciole e il cioccolato.
- 4 - In una terrina capiente mettete la farina setacciata con il lievito, lo zucchero, la polvere di caffè e il cacao.
- 5 - In un'altra bacinella unite l'olio, il latte a temperatura ambiente, e poi il caffè avendo cura prima di filtrarlo in modo da evitare che i resti delle bacche di cardamomo finiscano nell'impasto. Iniziate a mescolare per bene il tutto.
- 6 - Versate gli ingredienti liquidi in quelli "solidi" unite infine il cioccolato, le nocciole e mescolate con cura.
- 7 - Versare il composto negli appositi stampi, non superate i 3/4 di ogni formina.
- 8 - Una volta terminata l'operazione mettete gli stampi in forno per 18 -20 minuti.

Forno: 180°C

Tempo cottura: 18 - 20 min.

Resa: 620 gr. massa



## Budino vegano al latte di mandorle

### Ingredienti:

1 cucchiaino	Agar agar
400 gr.	Latte di mandorle
200 gr.	Panna di soia
50 gr.	Zucchero di canna
2 cucchiari	Cacao amaro

### Preparazione:

- 1 - Per prima cosa sciogliete in 50 g di latte di mandorle l'agar agar mescolando bene.
- 2 - In un pentolino fate scaldare la panna, il restante latte (350 g), lo zucchero e il cacao amaro. Aiutandovi con una frusta cercate di sciogliere bene lo zucchero e il cacao in modo da ottenere un composto senza grumi.
- 3 - Appena il composto inizierà a bollire aggiungete l'agar agar sciolto nel latte di mandorle. Fate sobbollire il tutto per un minuto circa e poi versate negli stampini appositi. Potete usare quelli usa e getta di alluminio, oppure delle formine da budino
- 4 - Lasciate intiepidire i budini a temperatura ambiente e poi metteteli a raffreddare in frigorifero per almeno 3 ore.  
Potete servire questi favolosi dessert al cucchiaino con una salsa di mirtilli frullati con dello zucchero bianco o di canna.

Resa: 6 formine

### Strumenti:

stampi da budino, frullatore a immersione (per la salsa di accompagnamento)

