

” PANNA DI SOIA “

La panna vegetale è una preparazione base che si può preparare facilmente ed in pochi minuti in casa !!!

Io cerco di non comprare tutto quello che si può fare facilmente in casa .

Basta infatti leggere le etichette di alcuni alimenti che acquistiamo per rendersi conto che sono un vero e proprio cocktail di additivi.

*Tra questi mi ha particolarmente stupito la **panna da cucina vegetale** .*

*Parliamoci chiaro, è comoda in situazioni di emergenza, ma voglio condividere con voi la ricetta della **panna vegetale di soia fatta in casa** perché è di una semplicità disarmante.*

*Quindi, se già sapete che vi occorre per una qualche preparazione, portatevi avanti e preparate la **panna fatta in casa**.*

*Bastano solo **due ingredienti**, il latte di soia senza zucchero e l'olio di riso (potreste usare un qualsiasi olio di semi ma io amo di più quello di riso che la rende più buona al palato senza alcun retrogusto spiacevole), che miscelati insieme con un semplice mixer a immersione restituiscono una panna densa e cremosa al punto giusto.*



Ingredienti panna

- Per ogni 100 ml di latte di soia senza zucchero (se volete autoprodurlo in fondo all'articolo trovate la mia ricetta) in ogni caso ci vorrà un latte di soia con più percentuale di soia all'interno e senza calcio aggiunto.

- 180/190 ml di olio di riso(a seconda della densità del vostro latte di soia, la panna ha una buona riuscita sicuramente di più con un latte di soia più denso quindi fatto in casa)
- 20 gr di eritritolo a velo (per panna dolce per dessert)oppure 1 cucchiaino di sciroppo di agave o crema di datteri , anche quella io la autoproduco (in fondo all'articolo troverete la ricetta)

PROCEDIMENTO PANNA DI SOIA

- In un contenitore alto versare il latte freddo da frigo , poi aggiungere a filo l'olio di riso e iniziare a frullare con un frullatore ad immersione,(poi eritritolo e agave per quella dolce quando è già montata) , fino a raggiungere la densità desiderata.
- Ricoprire il contenitore con pellicola trasparente e fare riposare in frigo prima di usarla. La panna è pronta !

Per la panna da cucina per piatti salati , omettere i dolcificanti e procedere allo stesso modo , considerando sempre la densità che ci occorre per quel determinato piatto che stiamo preparando !

CREMA DI DATTERI

(Metti in ammollo i datteri in acqua tiepida per 15 minuti. Passato il periodo frulla i datteri con poca acqua d'ammollo fino a ridurre in crema granulosa) (per panna dolce per dessert)

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai , fammo sapere con un like od un commento sia direttamente nel blog che nel gruppo facebook !!!

" LATTE DI SOIA "

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/03/28/latte-di-soia/>