

# TORTA DI COMPLEANNO SOFFICE AL CACAO , CON CREMA AL CIOCCOLATO PROFUMATA ALL'ARANCIA E PANNA



*Per realizzare la base di questa torta servono pochi e semplicissimi ingredienti ma dobbiamo mescolarli a lungo, con le fruste affinché risulti un composto soffice e spumoso. Le mele mature daranno all' impasto morbidezza e spugnosità.*

# [ ] INGREDIENTI

## Per pan di Spagna base torta per 6 persone

- 1 mela matura grande
- 70 gr di eritritolo
- 150 gr di farina integrale
- 12 gr di cremor tartaro
- Mezzo cucchiaino di bicarbonato
- 35 ml di acqua
- 35 ml succo di arancia ( una piccola )
- 50 gr di yogurt di soja al naturale
- 70 ml di olio di semi di soja
- 20 gr di cacao amaro bio crudo
- 1/2 cucchiaino di cannella

## PER LA FARCITURA CON CREMA DI CIOCCOLATO ALL'ARANCIA

- La scorza grattugiata di un'arancia
- 50 ml di spremuta di arancia filtrata
- 50 gr di olio di semi di riso( o qualsiasi altro olio di semi )
- 30 gr di cacao amaro bio crudo
- 150 ml di latte di soja al naturale ( o qualsiasi altra bevanda vegetale)

- 50 gr di farina di riso integrale biologica•

75 gr di eritritolo

## Per decorare:

- 200 gr. di [panna fresca \(vegetale\) fatta in casa](#)
- fragole fresche

## Ingredienti per la bagna

- 100 ml di acqua
- 1 bicchierino di limoncello

## PREPARAZIONE BASE TORTA

1. Montiamo la mela ( sbucciata )frullata con eritritolo come fossero uova fino ad ottenere un composto gonfio e spumoso
2. Aggiungiamo l'olio ,lo yogurt, il succo e l'acqua.
3. Ora uniamo farina , cremor tartaro e bicarbonato e continuiamo a mescolare.In ultimo il cacao e le gocce di cioccolata con la cannella
4. Montiamo per bene il composto, almeno 10 minuti per farlo gonfiare e far incorporare aria in modo che rimanga sofficissimo
5. Versate il composto in una padella doppia da 18 cm precedentemente oleata su entrambi i lati,che riporrete all'interno di un'altra padella , versatevi l'impasto
6. Ed a questo punto Cuocete a fuoco basso nel fornello più piccolo utilizzando anche uno spargifiamma , coprendo , per 40/50 minuti (dopo 30 minuti circa capovolgete la torta come se fosse una frittata( la parte superiore naturalmente sarà ancora cruda ) , fate cuocere per altri 20 minuti dall'altro lato )Verificate la cottura facendo le prove con lo stecchino: se esce asciutto la torta è pronta.

7. Per chi utilizza il forno : Infornate in forno statico preriscaldato a 180° per circa 30 minuti circa.-Lasciate raffreddare completamente prima di procedere al taglio e farcitura del pan di Spagna.



## PREPARAZIONE CREMA

1. In un pentolino unire la farina con il cacao e versare lentamente, mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi, metà del latte di soia;
2. mescolare velocemente fino ad ottenere un composto denso e omogeneo;
3. aggiungere, sempre mescolando con la frusta, il restante

- latte di soia e riscaldare a fiamma bassa per 4-5 minuti sempre mescolando, fino al raggiungimento del bollore;
4. spegnere la fiamma e incorporare l'olio e l'eritritolo
  5. riaccendere la fiamma bassa e portare a bollore il composto, mescolando sempre con la frusta;
  6. spegnere appena raggiunto il bollore e incorporare lentamente, mescolando con la frusta, il succo di arancia;
  7. ottenuta la consistenza di crema, senza riaccendere la fiamma incorporare anche la scorza di arancia grattugiata

## Assemblamento torta

1. Tagliare a metà la base ,ottenendo due dischi sovrapposti
2. Bagnare pochissimo il primo strato con la bagna ( ricordate che già la torta di per sé è morbidissima)
3. farcire il disco inferiore con la crema di cioccolato e posare il disco superiore sopra la farcitura...bagnate pochissimo anche questo.
4. Stendere la panna sulla torta ... decorare con le fragole fresche .
5. cospargere con farina di cocco bio crudo e servire fredda !

*in estate è ottima servita tipo semifreddo, dopo almeno 3 ore di frigo.*

*Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate potete iscrivervi anche al :*

☐ mio gruppo Facebook *Viaggi&AssaggiFelici*  
*facebook.com/groups/viaggieassaggifelici.blog*

☐ *seguirmi* su  
Pinterest <http://www.pinterest.com/viaggieassaggifelici/blog>

# ***Donazioni***

***Ti piace quello che faccio e vorresti supportarmi in questo progetto ?***

***Qui puoi fare una donazione sicura , qualsiasi importo Mi sarà di grande aiuto! Grazie mille !***

RICEVERAI ANCHE UN E BOOK COMPLETO SULLA CUCINA CRUDISTA VEGANA CHE AVEVO ACQUISTATO IO !!!

## **Fai una donazione una tantum**

Apprezziamo il tuo contributo.

[Fai una donazione](#)

---

## **Fai una donazione mensilmente**

Apprezziamo il tuo contributo.

[Dona mensilmente](#)

---

## **Fai una donazione annualmente**

Apprezziamo il tuo contributo.

[Dona annualmente](#)