

Pandolce Genovese Vegano



*Il **pandolce genovese** è un dolce della tradizione ligure che si mangia soprattutto a Natale .*

Esiste in 2 versioni: il pandolce "alto" con lievito classico e la versione "basso" con lievito per dolci.

Ovviamente quello tradizionale è ricco di burro e zucchero ma ho studiato per crearne uno tutto vegan.

Non ho messo i canditi perchè a me ed ai miei commensali non piacciono.

Ingredienti per 1 pandolce

- 500 g di farina (io ho usato un mix farro, avena e kamut)
- 200 ml di latte di soia
- 25 g di pasta madre essiccata con lievito .
- 125 g di eritritolo (dolcificante naturale)
- 2 cucchiaini di sciroppo di agave
- 150 g di olio di riso o semi di buona qualità
- 50 g di pinoli
- 200 g di uvetta (ammollata in acqua)
- 1 cucchiaino di semi di finocchio
- 1 cucchiaino di acqua di fiori d'arancio
- un pizzico di sale
- un pizzico di vaniglia o vanillina

Preparazione

- Sciogliere il lievito in circa 200 ml di latte di soia tiepido.
- In una ciotola versare metà della farina (250 g) e aggiungi il lievito.
- Mescolare il composto e lavorarlo, aggiungendo poca farina, finché non si attacchi alle mani .
- Dovremo ottenere un impasto omogeneo e morbido, ma umido.
- Coprire l'impasto (io uso un contenitore ermetico adatto alle lievitazioni) lasciarlo lievitare in un luogo caldo per almeno 3 ore.
- Riprendere l'impasto, e lo lavoriamo aggiungendo il resto della farina (250 g).
- Aggiungere dolcificanti , sale, vaniglia, pinoli, uvetta, semi di finocchio e acqua di fiori d'arancio.
- Alla fine aggiungere l'olio.
- Lasciamo nuovamente lievitare per 1 ora.
- ***Cuocete in friggitrice ad aria mettendo direttamente***

l'impasto sul cestello ricoperto di carta forno dandogli una forma tondeggiante e schiacciata a 160° per 20 minuti e poi a 175° per altri 10 minuti. Fate sempre la verifica con lo stuzzicadenti dopo almeno 20 minuti. Se vi sembra ancora poco cotto prolungate di qualche minuto.

- ***In forno :Preriscalda il forno a 180°.Inforna per circa 50 minuti. mettendo direttamente l'impasto sulla teglia del forno ricoperta di carta forno dandogli una forma tondeggiante e schiacciata.Per verificare la cottura usa sempre uno stuzzicadenti: se, inserito nel centro, esce asciutto, il pandolce sarà cotto.***

Io infine l'ho decorato con ganache di cioccolato :

-100 g cioccolato fondente

– 25 ml latte vegetale

– 1 cucchiaino di olio di cocco (la renderà lucida)

Scalda il latte . Spegni appena accenna il bollore, e aggiungi il cioccolato fondente tritato e l'olio di cocco. Mescola per far sciogliere.Versa ancora tiepida sulla torta .

Avvolgete il pandolce genovese nella pellicola trasparente o sacchetto da freezer (dove si conserva diversi giorni) !

Fatemi sapere se realizzerete questa ricetta, a noi è piaciuta moltissimo e siamo felici di poterla condividere con voi!

Se ti è piaciuta questa ricetta

metti un #like e commenta sotto l'articolo !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate potete iscrivervi anche al mio gruppo Facebook Viaggi&AssaggiFelici

<https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog/?ref=share>

ACQUISTA I PRODOTTI [CIBOCRUDO](#) IN COLLABORAZIONE CON VIAGGI&ASSAGGIFELICI

Per realizzare i miei piatti utilizzo spesso questi prodotti di [CIBOCRUDO](#), che se ti va puoi acquistare direttamente cliccando sul link, Al tuo primo ordine avrai € 5 di sconto inserendo il mio codice personale 509FM nel campo dei coupon alla fine dell'ordine prima del pagamento :



Alimenti Differenti.

Alimenti e Superfood più nutrienti perché lavorati a basse temperature

