





Viaggi & Assaggi  
Felici.blog

*Avete mai pensato di poter cuocere i dolci in padella? Sì, sì, avete letto proprio bene, come avrete visto anche dalle mie precedenti ricette , io li ho preparati tante volte in padella , prima che acquistassi la mia [friggitrice ad aria](#) che ormai è diventata invece la mia migliore amica fidata :-*

).

*Anche in padella però otterrai dolci soffici, buonissimi e caratterizzati da una tecnica di cottura decisamente insolita e particolare.*

*Questa ricetta è perfetta per stupire anche i più scettici!*

## INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 18 CM

### [ ] 🍰 Per la base

- 200 grammi di datteri denocciolati crudi bio al naturale
- 100 gr di fette wasa integrali
- 100 gr di mandorle sgusciate e tostate
- 70 gr di olio di riso
- 1 cucchiaino di sciroppo di agave

### [ ] 🍦 Per la crema

- 250 gr di tofu naturale
- 250 gr di **yogurt di soia naturale senza zucchero** , anche **autoprodotta ( fatta in casa vedi ricetta in fondo )**
- 5 cucchiaini di sciroppo di agave
- 250gr di **panna di soia ( fatta in casa vedi ricetta in fondo )**
- 60 gr di fecola di patate 1 bustina di vanillina

### [ ] Per la decorazione

- 150 gr di cioccolato fondente tritato crudo bio
- 50 gr di [cacao in polvere crudo bio](#)
- 150 gr di **panna di soia ( fatta in casa vedi ricetta in fondo)**
- 100 ml di **latte di soia fatto in casa ( fatta in casa vedi ricetta in fondo)**
- Zuccherare con datteri frullati q.b.

- frutta fresca a piacere

## PROCEDIMENTO

- Frullare gli ingredienti secchi per la base.
- Unire l'olio e lo sciroppo di agave e mescolare bene il tutto.
- Versare il preparato nello stampo e compattare bene.
- Mettere in frigo per 30 minuti.
- Preparare la crema, frullando gli ingredienti fino ad ottenere un composto liscio.
- Versare la crema sulla base
- Ed a questo punto Cuocete a fuoco basso nel fornello più piccolo utilizzando anche uno spargifiamma , coprendo , per 1 ora
- Lasciate raffreddare completamente prima di procedere al taglio e farcitura.
- Io ho usato una Teglia antiaderente per torte alte con cerniera , 18 cm di diametro, che ho adagiato all'interno di una padella ***P.s. per chi usasse il forno , mettere in forno a 160°C per 1 ora.***
- Lasciar raffreddare nel forno.
- Mettere la cheesecake con tutto lo stampo in frigo per almeno mezza giornata.
- Preparare la ganache al cioccolato , versando la panna su cioccolato fondente tritato e cacao amaro...ed aggiungendo 100 ml di latte di soia Mescolare bene, finchè il composto si è amalgamato.
- Versare sulla torta e farla rassodare...3 ore in freezer e poi tutta una notte in frigo.

*Decorare con frutta a piacere 🍓 🍓 🍒 🍒 🍌 🍌 🍇 🍇 e con farina di cocco bio crudo, che sarà il nostro zucchero a velo*

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/09/yogurt-di-soia-con-essiccatore/>

" PANNA DI SOIA "

<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/23/latte-di-soia/>

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

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

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