

# Crostata vegana in padella , al cocco e gelatina di melagrana

*Che benefici porta il melograno?*

***Il frutto dalle mille proprietà:***

*Sono ricchi di potenti antiossidanti. ...*

*Aiutano la rigenerazione cellulare. ...*

*Aiuta a prevenire le malattie cardiache. ...*

*Può aiutare a ridurre il rischio di cancro al seno. ...*

*Può risolvere i tuoi sbalzi d'umore. ...*

*Aiuta a mantenere le ossa forti.*

*Ti manterrà giovane!*

*Può aiutare ad esfoliare la pelle*

*Aiutano a proteggere contro i danni UV*

*Protegge il tuo cervello*

*<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/tools-della-salute/le-ricette-di-marco-bianchi/couscous-alla-melagrana>*

Viaggi&AssaggiFelici.blog



Crostata vegan in  
padella ,cocco e gelatina  
di melagrana

Viaggi&AssaggiFelici.blog



Crostata vegan in  
padella ,cocco e gelatina  
di melagrana

Viaggi&AssaggiFelici.blog



Crostata vegan in  
padella, cocco e  
gelatina di melagrana

## [ ] Ingredienti frolla

- 100 g di farina di farro integrale bio
- 100 g di farina di farro bio
- 30 g di **farina di cocco bio crudo**
- 2 cucchiaini di sciroppo di agave ( o 4 cucchiaini di eritritolo o xilitolo )
- 100 ml di latte vegetale ( io usato avena autoprodotta , in fondo all'articolo la ricetta )
- 1 cucchiaino di olio di riso
- 1 pizzico di vanillina

## [ ] Per la crema al cocco

- 200 ml di latte di soia autoprodotta ( in fondo all'articolo la ricetta)
- 50 grammi di farina di cocco bio crudo

- 1 cucchiaio di di fecola di patate
- 2 cucchiaini di sciroppo di agave
- 100 g di yogurt di soia al cocco ( usato mio yogurt autoprodotta di soia a cui ho aggiunto un cucchiaio di farina di cocco, in fondo all'articolo la ricetta )
- $\frac{1}{2}$  cucchiaino di agar agar

## [ ] Per la gelatina alla melagrana

- 100 ml di succo di melagrana
- 1 cucchiaino di agar agar
- 1 cucchiaio di sciroppo di agave
- Melagrana q.b. per guarnire

## Strumenti

Stampo per crostata dal diametro di 20 cm

## Procedimento

- Preparate la frolla versando in una ciotola la farina di farro, la farina di cocco, agave e la vanillina,
- quindi aggiungete il latte vegetale e l'olio e impastate fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo.
- Riponetelo in frigorifero avvolto nella pellicola per alimenti per 30 minuti,
- quindi stendetelo fino a raggiungere uno spessore di 3-4 millimetri.
- Disponete la frolla in uno stampo imburrato ( **burro di soja fatto in casa vedi in fondo all'articolo la ricetta**) da crostata antiaderente per torte basse con base amovibile, 20 cm di diametro, che adagerò a sua volta all'interno di una padella da frittata doppia.
- Spennellate con sciroppo di agave.

- Coprite la frolla con carta da forno (*io uso quella riutilizzabile in fondo all'articolo vi dico dove potete acquistarla*) sulla quale verserete del riso crudo per non farla gonfiare.
- Ed a questo punto Cuocete a fuoco basso coprendo , per 35/40 minuti e poi togliete la carta forno ed il riso e cuocere ancora 10 minuti ma senza copertura.

## Consigli

Dopo la cottura spolverizzate la frolla con farina di cocco.

## Prepariamo la crema al cocco

- Sciogliete la fecola e l'agar agar con un goccio di latte di soia all'interno di un pentolino, mescolando bene con una frusta per evitare che rimangano dei grumi.
- Aggiungete il restante latte di soia, la farina di cocco e agave poi mettete sul fuoco, continuando a mescolare.
- Portate ad ebollizione e fate cuocere un paio di minuti, poi togliete dal fuoco, fate raffreddare leggermente e aggiungete anche lo yogurt al cocco.

## Prepariamo la gelatina alla melagrana

- A parte sciogliete l'agar agar in un pentolino con un goccio di succo di melagrana, mescolando bene per sciogliere eventuali grumi.
- Aggiungete il restante succo di melagrana, agave e mettete sul fuoco e portate a bollore mescolando continuamente e lasciate cuocere un paio di minuti.
- Spegnete a fiamma e lasciate intiepidire un paio di

minuti.

## Assembliamo la torta

- Versate la crema pasticcera al cocco nel guscio di frolla ormai freddo,
- lasciate raffreddare completamente anche la crema e poi versatevi sopra anche la gelatina alla melagrana ancora liquida.

*Decorate con i chicchi di melagrana e riponete la torta in frigorifero prima di consumarla.*

*Se ti è piaciuta questa ricetta metti un #like e commenta sotto l'articolo !!!*

**Per realizzare questa crostata ho utilizzato questi prodotti di [CIBOCRUDO](#), che se ti va puoi acquistare direttamente cliccando sul link :**



<https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/farine-crudiste/farina-di-cocco?ricerca=farina%20di%20co>



[https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/legumi-s  
ecchi/soia-gialla?ricerca=soia](https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/legumi-s<br/>ecchi/soia-gialla?ricerca=soia)



[https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/alghe/ag  
ar-agar-in-polvere?ricerca=agar](https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/alghe/ag<br/>ar-agar-in-polvere?ricerca=agar)

<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/24/latte-di-avena/>

<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/24/latte-di-avena/>

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

[https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/09/yogurt-di-soia-co  
n-essiccatore/](https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/09/yogurt-di-soia-co<br/>n-essiccatore/)

[https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/09/yogurt-di-soia-co  
n-essiccatore/](https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/09/yogurt-di-soia-co<br/>n-essiccatore/)

[UTENSILI DA CUCINA](#)