

# TORTA VEGAN CON RICOTTA , MELE E CREMA PASTICCERA □



Viaggi&Assaggi  
Felici.blog

*Torta completata con crema pasticcera e  
farina di cocco bio crudo.*



# Torta vegan, ricotta di soia, mele e crema pasticceria



**Viaggi & Assaggi  
Felici.blog**

Viaggi&Assaggi  
Felici.blog



*Dopo la cottura ma prima della crema*

Viaggi&Assaggi  
Felici.blog



*TORTA VEGAN CON RICOTTA, MELE E  
CREMA PASTICCERA*



*By Paolo*

*Per coccolarsi un po', durante una domenica in famiglia ho preparato una **Dolce Torta** davvero deliziosa!*

*Ho pensato di fare questa semplicissima Torta di Mele rendendola speciale e morbidissima grazie all'incontro con la **delicata Crema Pasticcera Vegan**.*

## [ ] **INGREDIENTI**

### • **Per la Torta:**

- -100 gr di Farina di farro bio
- - 100 gg farina di riso integrale bio
- -50 gr di Fecola di patate
- -50 gr di eritritolo o 70 grammi di sciroppo di agave
- - 12 gr di Cremor Tartaro + 1 pizzico di bicarbonato
- - **230 gr di Bevanda vegetale (soia, riso avena ecc...) in fondo all'articolo la ricetta**
- - **250 gr di ricotta di soia autoprodotta dolcificate con eritritolo. in fondo all'articolo la ricetta**
- -60 gr di olio di riso ( o altro di semi)
- - cannella q.b
- - 1 mela
- - Una spolverata di farina di cocco bio crudo

### • **Per la crema**

- -600 gr di Bevanda Vegetale (Riso o Soia)
- -cannella q.b
- -100 gr di Farina (io ho usato 60 gr di Farina di Farro e 40 gr di amido di mais
- - 120 gr di Sciroppo d'Agave
- -Un pizzico di Curcuma o zafferano(serve per dar il color giallo alla crema senza lasciare alcun sapore)

# PREPARAZIONE

## crema

- Setacciate il mix di Farine e la cannella, versatele in un pentolino.
- Adesso aggiungete la Bevanda vegetale aiutandovi con una frusta fate in modo di amalgamare tutto senza formare grumi.
- A questo punto potete unire lo Sciroppo d'Agave e la spolverata di Curcuma.
- Mettete il pentolino sul fuoco, fiamma moderata, portate a bollore avendo cura di mescolare in continuazione per evitare che la crema si bruci sul fondo del pentolino.
- Abbassate leggermente la fiamma e continuate sino a quando la crema si sarà addensata.

*La vostra meravigliosa e golosa Crema Pasticcera Vegan è pronta non vi resta che farla raffreddare coprendo la superficie della crema con della pellicola trasparente, questa piccola accortezza eviterà la formazione di una pellicina sulla superficie della crema che andrebbe poi a formare dei piccoli grumi al suo interno. **Metà la userete in fase di cottura, l'altra metà a fine cottura.***

# PREPARAZIONE

## TORTA

- Lavorate la ricotta con l'eritritolo, aggiungere la Farina con la Fecola, il Lievito e la cannella .
- Direttamente in una tazza mettete la Bevanda vegetale (temperatura ambiente quasi tiepida, aiuterà la lievitazione), l'eritritolo e l'Olio di riso o semi e mischiate bene.
- Unite i Liquidi agli ingredienti Secchi.

- Infine aggiungete metà mela a tocchetti all'interno dell'impasto.
- Con l'aiuto di una Frusta amalgamate tutto per un paio di minuti sino ad ottenere un impasto vellutato senza grumi.
- 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,
- Aggiungete metà della Crema Pasticcera Vegan a cucchiainate,
- coprite leggermente con l'aiuto di un cucchiaio
- e infine mettete l'altra mezza mela a fettine, a raggiera e una spolverata di farina di cocco bio crudo.

## **Cottura**

### **in padella**

- 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.

### **Per chi utilizza il forno**

- Infornate in forno statico preriscaldato a 180° per circa 35 minuti circa. (fate sempre prova stecchino, eventualmente prolungate la cottura fino a completamento).

### **in friggitrice ad aria**

- Adagiate la doppia padella (in fondo all'articolo trovate la padella e potete anche acquistarla) sul

cestello della friggitrice ad aria e fate cuocere la torta a 160° per 30-35 minuti aumentando a 180° non appena notate che la prova stecchino risulta asciutta.

## PICCOLO SUGGERIMENTO

*A COTTURA QUASI ULTIMATA DISTRIBUIRE UNA SPECIE DI BAGNA SULLA SUPERFICIE DELLA TORTA , FATTA CON POCO LIMONCELLO , POCO SCIROPPO DI AGAVE E POCHESSIMA ACQUA. A questo punto, sfornate la torta e versate l'altra metà della crema sulla superficie.*

*Spolverizzate con farina di cocco bio crudo.*

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

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

**Per realizzare questa torta di mele ho utilizzato 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 :**



<https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/dolcificanti-naturali/eritritolo-dolcificante-naturale-senza-calorie?ricerca=eritrit>



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



<https://www.cibocrudo.com/dolcificanti-naturali/sciroppo-dagave-dolcificante?ricerca=sciroppo>



<https://www.cibocrudo.com/spezie/curcuma-in-pol>



[vere/curcuma-proprietà-benefici?ricerca=curcuma](https://viaggiassaggifelici.blog/?ricerca=curcuma)

<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/2021/01/25/ricotta-di-soia/>  
<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/25/ricotta-di-soia/>  
<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/12/mozzarella-di-riso/>

...in fondo alla ricetta della mozzarella di riso troverete la ricetta del latte di riso.