

# PANNA DI COCCO MONTATA





*Ricetta facile e velocissima.*

*L'unica accortezza è quella di riporre la lattina di latte di cocco in frigorifero almeno 24 ore prima dell'utilizzo ( 12 ore potrebbero non essere sufficienti) e scegliere la marca di latte di cocco corretta.*

La panna di cocco montata vegan potrebbe non riuscire per molti fattori, primo tra tutti la qualità del latte. Dovrete acquistare solo il latte di cocco in lattina ( non quello in cartone) con una percentuale di grasso pari al 18-19% ovvero 18-19g di grassi per 100g di prodotto (lo trovi nella tabella nutrizionale).

Il latte può contenere circa il 60-70% di estratto di cocco, ma i grassi devono essere intorno al 19% .

Una delle marche di latte migliore e più affidabile secondo me è il latte di cocco **GRACE LATTE AL COCCO 400ML in lattina.**( in

**fondo all'articolo trovi il link per poterlo acquistare)**

Seguite attentamente le istruzioni .

Finalmente la panna vegetale si può fare in casa insieme a quella di soia che ormai è un'abitudine per i miei dessert ma anche per le mie ricette salate, naturalmente senza aggiunta di zucchero o dolcificante ( *in fondo all'articolo la ricetta della mia panna di soia*)

## **LA PANNA di COCCO MONTATA**

senza grassi idrogenati

vegan

senza glutine

senza colesterolo

senza grassi aggiunti

sana e naturale

senza latte, senza burro, senza uova

buonissima e facile da preparare

senza sensi di colpa

## **Ingredienti**

- 1 lattina di latte di cocco – 18-19% grassi.
- 1-2 cucchiaini zucchero di cocco a velo – o sciroppo d'agave o a piacere anche eritritolo a velo.
- 1/2 cucchiaino vaniglia – estratto o bacche, opzionale

## **Istruzioni**

- Riporre la lattina di latte di cocco in frigorifero per almeno 24-48 ore, ( più a lungo resta in frigorifero meglio è!). Assicurarsi di non scuotere o inclinare la lattina in modo da favorire la separazione della crema dal liquido.
- Riporre una ciotola e la frusta in freezer per 10 minuti a raffreddare poco prima di preparare la panna. ( Potete saltare questo passaggio se siete sicuri che il latte di

cocco che utilizzerete è adatto ed affidabile!)

- Rimuovere il latte di cocco dal frigorifero senza agitarlo, capovolgere la lattina e rimuovere il coperchio. Prelevare con un cucchiaino solo la panna addensata. Conservare il liquido per preparare altre pietanze anche salate.
- Mettere la crema solida nella ciotola raffreddata e montare con la frusta 30 secondi a bassa velocità. Aggiungere la vaniglia (opzionale) e il dolcificante scelto e mescolare con la frusta per qualche secondo.
- Il livello di dolcezza in questa ricetta dipende dai vostri gusti personali.
- Leggere le note.

## Note

\*La consistenza dei diversi dolcificanti può influenzare la consistenza della panna di cocco montata. Differenti marche di latte di cocco hanno diversi livelli di dolcezza, quindi vi consiglio di aggiungere dolcificante a piacere.

NON utilizzate il latte di cocco in cartone perchè la ricetta fallirebbe sicuramente.

Non serve la planetaria, bastano delle semplici fruste elettriche( **in fondo all'articolo trovi il link per acquistare il mio tritatutto che comprende anche la frusta**)

[" PANNA DI SOIA "](#)

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 !!!*

**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

