

FETA GRECA VEGAN E CRUDISTA DI MANDORLE

FETA GRECA VEGAN E CRUDISTA DI MANDORLE



Oggi voglio presentarvi una preparazione Veg e totalmente Crudista (se utiliserete uno yogurt crudo) della FETA GRECA partendo da una base simile alla ricotta di mandorle

crudista che avevo già fatto per preparare i [CANNOLI CRUDISTI](#), aggiungendo un altro ingrediente che è lo YOGURT (IO HO USATO IN QUESTO CASO YOGURT DI SOIA AL NATURALE , ma se volete una ricetta totalmente CRUDA UTILIZZATE UNO YOGURT CRUDISTA FACILMENTE RIPRODUCIBILE IN CASA , MA MAGARI NE PARLEREMO IN UN PROSSIMO ARTICOLO , OGGI UTILizzerEMO LO YOGURT DI SOIA AL NATURALE FACILMENTE REPERIBILE).

Utilizzeremo l'[essiccatore](#) per darle la consistenza giusta in modo da poterla spezzettare con le mani o tagliarla a cubetti !!!

Se non volete utilizzare l'essiccatore potete semplicemente utilizzare la friggitrice ad aria od il forno a basse temperature per dare alla vostra FETA la giusta consistenza!!!

Vi prometto che avrà praticamente lo stesso sapore della feta greca !!!

Ingredienti

- 170 gr di **Mandorle** spellate
- 170 ml di acqua
- 1 capsula di probiotici veg (SOTTO IL LINK PER POTERE ACQUISTARE QUELLI CHE USO IO)
- 1 cucchiaino di Yogurt DI SOIA
- 1 cucchiaino di sale marino integrale o rosa dell'Himalaya

PREPARAZIONE

- Frulliamo tutti gli ingredienti tranne il sale.
- Mettiamo il composto in un contenitore in vetro capiente

e lo chiudiamo con il tappo ricoperto da un telo o strofinaccio e lo riponiamo in un luogo buio e lasciamo fermentare per circa 6 ore, si formeranno delle bollicine per effetto della trasformazione, ed a questo punto mettiamo in frigo sempre per circa 6 ore .

- Dopo la maturazione in frigo frulliamo con il sale e poniamo nelle fuscelle da ricotta e lasciamo colare in frigo per una notte.
- A questo punto mettiamo il composto ottenuto , aiutandovi con dei coppapasta per dare la forma alla nostra feta ,nei vassoi dell'essiccatore ricoperto da carta forno (io uso quella riutilizzabile e lavabile, sotto il link)e lasciamo la feta ad essiccare per circa 24 ore
- A questo punto rifrulliamo la feta e ridiamo la forma con un coppapasta e mettiamo in frigo per qualche ora(prendiamo un piatto ricoperto da carta forno e poniamo sopra il coppapasta)ed infine togliamo la feta dal coppapasta e la avvolgiamo nella carta forno , chiudiamo con un elastico e mettiamo tutte le fettine di feta in un contenitore chiuso e lo poniamo in frigo per un'altra notte.
- La feta è pronta e potete tagliarla a cubetti o spezzettarla !!!

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciarmi un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!

E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :

alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>

mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici**

[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)

seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>



HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](https://www.instagram.com/Viaggi&AssaggiFelici) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](https://www.instagram.com/hashtag/viaggiassaggifelici)

Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!