



**□ Bavarese di yogurt di soia
con gelatina di ciliegie**




 Bavarese
di yogurt di
soia con
gelatina di
ciliegie

Viaggi & Assaggi Felici



Bavarese di yogurt di soia con gelatina di ciliegie





 Bavarese
di yogurt di
soia con
gelatina di
ciliegie

Viaggi & Assaggi Felici



 Bavarese di yogurt
di soia con gelatina di
ciliegie

Viaggi & Assaggi Felici

Freschezza, leggerezza ed eleganza: ecco i tratti distintivi di questo squisito dolce, adattissimo per completare i menu nelle giornate più calde !!!

*La bavarese è uno dei dolci tipici della cucina francese e generalmente si prepara con panna, crema e gelatina. Oggi però vi propongo la bavarese vegana con una **crema** morbida di latte di cocco e yogurt di soia . La gelatina, invece, è sostituita egregiamente dall'agar agar che imprigionerà delle meravigliose ciliegie fresche !!!*

Ingredienti

Per la bavarese

- 200 ml Latte di cocco in lattina
- 250 g Yogurt di soia al naturale (fatto scolare in un colino per 1 notte)
- 3 cucchiaini di eritritolo a velo
- 1 bacca Vaniglia
- 2 gr di agar agar in polvere

Per la gelatina

- 200 g circa Ciliegie denocciolate+quelle per decorazione
- 120 g eritritolo
- 370 ML DI ACQUA
- scorza di limone
- 4 gr di agar agar in polvere
- Olio di riso

PROCEDIMENTO

1. **Preparate la gelatina di ciliegie:**Scaldate dolcemente in una pentola 370 ml d'acqua insieme all'eritritolo e alla scorza di limone. Una volta sciolto l'eritritolo, unite le ciliegie denocciolate e cuocetele per circa 5 minuti, quindi scolatele ed eliminate la scorza. A questo punto

aggiungete allo sciroppo l'agar agar e fatelo sciogliere con cura, poi fate bollire il tutto per qualche minuto. Disponete le ciliegie scolate in uno stampo da plumcake unto con l'olio di riso o ricoperto di carta forno, irroratele con lo sciroppo e mettete in freezer per 10-15 minuti, finché la gelatina si sarà rappresa bene.

2. **Preparate la Bavarese allo yogurt di soia** : Riunire in un pentolino la parte più densa del latte di cocco in lattina aggiungere, eritritolo a velo , i semi delle bacche di vaniglia e l'agar agar . Scaldate fino al punto di ebollizione e levate dal fuoco. Versate il composto con il latte in una ciotola insieme allo yogurt e mescolate bene con una frusta; Una volta tiepido, versatelo sopra la gelatina di ciliegie, formando uno strato uniforme non troppo spesso. Trasferite lo stampo in freezer per circa 20 minuti, oppure in frigorifero fino al completo rassodamento se avete più tempo. Immergete lo stampo per un istante in acqua calda prima di sfornare il dolce in un piatto da portata. Decoratelo con qualche ciliegia fresca e servite.

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 lasciami 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>



Viaggiassaggifelici.blog
Viaggiando con amore
blog di viaggi e cucina Vegana

ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK

Viaggi & Assaggi Felici

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!