

Tortine Di Panna Cotta Di Tofu al Lime e Cannella , Con Base Croccante con fiocchi di avena, Con Topping di Coulis di Anguria di Anguria



Viaggi&AssaggiFelici

Tortine Di Panna Cotta Di Tofu al Lime e Cannella , Con Base Croccante con fiocchi di avena, Con Topping di Coulis di Anguria

*Tortine Di Panna Cotta Di Tofu al Lime e
Cannella , Con Base Croccante con fiocchi di
avena, Con Topping di Coulis di Anguria*

Viaggi&AssaggiFelici



Ecco un altro modo per usare il TOFU !!!

Grazie alla sua versatilità, abbinato ad altri ingredienti, è ideale non solo per ricette salate ma anche per dessert golosi :Ad esempio Se abbinato al cioccolato o alla frutta fresca si ottengono invece delle dolci mousse o gustose cheesecake.

Ecco un dessert al cucchiaio , semplice , gluten free , senza zucchero e golosissimo !!!

Ingredienti

PER LA PANNA COTTA

- 120 g di latte vegetale
- 60 g di panna vegetale di soia fatta in casa (la trovate nel mio blog) oppure semplicemente 2 cucchiaini di latte di cocco in lattina , dopo averlo fatto raffreddare in frigo per almeno una notte.
- 20 g di sciroppo d'acero o 60 gr di eritritolo a velo
- 4 g di agar agar (circa 1 cucchiaino)
- 2 panetti di tofu
- 1 cucchiaino di cannella
- SUCCO DI MEZZO LIME
- 4 GOCCE DI OLIO DI MANDORLE
- 1 BICCHIERINO DI VODKA AL NATURALE

Per la coulis all'anguria:

- 280 g circa di **anguria** pulita e tagliata a pezzetti
- 2 g di **agar agar**
- 2 cucchiaini di **eritritolo a velo** (opzionale, io non l'ho messo)
- foglioline di **menta fresca** (per guarnire)
- Cioccolato fondente

Per la Base

- 50 gr di fiocchi d'avena gf
- 1 cucchiaio di farina di riso
- 1 cucchiaino fecola di patate
- 1/4 banana matura, congelata
- ½ cucchiaino cannella

PROCEDIMENTO

- **PER LA COULIS ALL'ANGURIA** : Con un frullatore a immersione ridurre in purea l'anguria, poi mettere il tutto in un pentolino, aggiungere il dolcificante e l'agar agar e portare a bollore; a questo punto spegnere il fuoco, lasciar raffreddare a temperatura ambiente e poi aggiungere pezzetti di cioccolato fondente. Mescolare, mettere negli stampini e lasciare raffreddare.
- **PER LA PANNA COTTA** : Per prima cosa, frullate il **tofu** fino a renderlo una crema aggiungendo poca acqua e mettetelo in una pentola capiente assieme al latte vegetale, alla panna, allo sciroppo d'acero, alla cannella, al succo di lime, cannella, olio di mandorle, vodka e all'agar agar. Mescolate bene e portate a bollore. Cuocete per 5 minuti, lasciate raffreddare prima a temperatura ambiente e poi inserite negli stampini appositi da panna cotta sopra alla coulis e lasciate raffreddare.
- **PER LA BASE** : Unire i fiocchi di avena, la fecola di patate e la farina di in una ciotola. Frullare la banana congelata insieme alla cannella in un robot da cucina insieme a poca acqua fino a quando non sarà ridotta a purea. Impastare la miscela di banana negli ingredienti secchi. Risulterà un composto piuttosto liquido, tipo un pudding. Sistemate in 4 coppapasta che adagerete dentro una teglia e Cuocere, io in friggitrice ad aria, Fate cuocere nella *friggitrice ad aria* a 160° per 10 minuti

.Togliete le basi dal forno/friggitrice ad aria e fate raffreddare completamente, e frullate .Adagiare sopra alla panna cotta come ultimo strato ,rimettere in frigo per un'ora, o fino a quando non si saranno completamente rapprese e raffreddate di nuovo.Guarnite con un pizzico di cannella, foglie di menta e scaglie di cioccolato a piacere e servite freddo.

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>

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](#)

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