

"TORTA" DI ANGURIA CON PANNA DI MANDORLE , MIRTILLI ROSSI E GRANELLA DI NOCCIOLE E SEMI DI GIRASOLE





"TORTA" DI ANGURIA 🍉 CON PANNA DI
MANDORLE, MIRTILLI ROSSI E GRANELLA
DI NOCCIOLE E SEMI DI GIRASOLE

Viaggi&AssaggiFelici

*La torta vegana all'anguria è un dolce ideale per il periodo estivo in quanto, oltre ad essere leggero e ricco di gusto, si presenta anche molto interessante dal punto di vista nutritivo. Non contiene farine di nessun tipo ma l'ingrediente di base, infatti, è un frutto particolarmente ricco di **magnesio e potassio**, elementi importantissimi durante la stagione calda dove l'eccessiva sudorazione comporta perdita di sali minerali; inoltre si deve aggiungere anche una buona quantità di **vitamina A e C**, anch'esse importanti per contrastare il caldo e permettere all'organismo di avere il giusto apporto di nutrienti.*

*Io poi ho usato l'**ANGURIA GAVINA** , La sua polpa è naturalmente povera di semi, priva di quelli grossi e neri delle angurie tradizionali, se presenti sono pochi, piccoli, bianchi e morbidi. Il gusto è dolce, , la croccantezza elevata e la lunga conservabilità.*

L'aspetto è altamente distintivo: Gavina è immediatamente riconoscibile sullo scaffale del supermercato o del fruttivendolo per il suo colore verde chiaro con leggere striature più scure. La buccia è sottile, incide per circa il 15% del peso rispetto al 30% di altre angurie, quindi presenta un'elevata percentuale di parte edibile.

La qualità di Gavina è stata riconosciuta e premiata a livello internazionale. La mini anguria si è aggiudicata la stella del "Bellavita Awards 2015" come prodotto d'eccellenza del made in Italy all'interno del mercato britannico e la medaglia del "Macfrut Innovation Award 2016", per la novità su sostenibilità ambientale ed economica e miglioramento delle qualità delle produzioni.

*Accanto all'anguria troviamo poi le **mandorle**, che tra le tante proprietà benefiche per il nostro corpo, hanno quella di fornire un aiuto nei **periodi di stress e stanchezza**, dovuti anche al caldo afoso.*

INGREDIENTI

Per la panna

- 60 gr di mandorle;
- 1 cucchiaino di farina di cocco;
- acqua;
- eritritolo o altro tipo di dolcificante naturale

Per la "torta "

- 1 anguria di piccole dimensioni;
 - nocciole e semi di girasole;
 - mirtilli rossi o frutta di vario tipo in base ai gusti.
-

ISTRUZIONI

- Iniziamo innanzitutto a **preparare la panna** che prevede un procedimento abbastanza lungo se non usate mandorle già spellate. Bisogna infatti prendere le mandorle, metterle **in ammollo in acqua per circa 4 ore**. Procedere poi alla **rimozione della pellicina** e infine metterle in congelatore per una notte intera. Il giorno dopo prendiamo le mandorle congelate e mettiamole **in un mixer**, ricoprendole con acqua fredda e aggiungendo la farina di cocco e il dolcificante. Possiamo quindi **frullare** fino ad ottenere una **panna liscia**, compatta ed omogenea.
- Passiamo ora alla **preparazione della torta** partendo proprio dal suo ingrediente principale cioè l'anguria. Questa deve essere tagliata in modo da ottenere una fetta circolare del tutto simile a una torta. Adagiamo la fetta di anguria su un piatto da dessert e ricopriamo la sua superficie e i bordi con la panna di mandorle ottenuta in precedenza.
- In un mixer provvediamo a **frullare insieme** le nocciole e

i semi di girasole in modo da ottenere una **grandella omogenea** che dovrà essere applicata sul lato circolare dell'anguria.

- La torta dovrà quindi essere **guarnita** con diversi tipi di frutta: il mio consiglio è ovviamente quello di utilizzare della frutta fresca di stagione quali possono essere ad esempio delle fettine di pesca o di albicocca, io ho messo solo dei mirtilli rossi essiccati , precedentemente ammollati , che avevo in casa
- A questo punto mettiamo la torta **in congelatore per circa 30 minuti** in modo che possa compattarsi, quindi tagliamo a fette .

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 & Assaggifelici



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!