

**PASTICCINI MIGNON CRUDISTI
CON CREMA PASTICCERA DI
FRUTTA SECCA , IN 3 VARIANTI
: ANANAS ,MELONE E MIRTILLI**



Viaggi & Assaggi Felici



**PASTICCINI MIGNON CRUDISTI CON CREMA
PASTICCERA DI FRUTTA SECCA , IN 3
VARIANTI : ANANAS ,MELONE E MIRTILLI**

PASTICCINI MIGNON CRUDISTI CON CREMA PASTICCERA DI FRUTTA SECCA , IN 3 VARIANTI : ANANAS ,MELONE E MIRTILLI





PASTICCINI MIGNON CRUDISTI CON CREMA PASTICCERA DI FRUTTA SECCA , IN 3 VARIANTI : ANANAS ,MELONE E MIRTILLI

Ecco a voi una ricetta crudista semplice ma gustosa.

Questo sarà un fine settimana tutto "CRUDISTA" , lo so lo so cosa starà pensando qualcuno...che mangiare "CRUDO" sia molto triste ...ma non è così , non si tratta solo di mangiare una carota od un pomodoro , e domani sera scoprirete quante cose buone si possano mangiare nel " CRUDISMO VEGANO" , oppure si pensa che ci si debba privare di dolci e cose buone, come vedete voi stessi guardando questi meravigliosi PASTICCINI !!! Anzi tutto il contrario, si riscoprono profumi e sapori che non sentivate più da tempo !!!

Io ho iniziato ad avvicinarmi alla cucina crudista più di 4 anni fa , quando comprai il mio essiccatore , soprattutto

incuriosito dalla categoria dei dolci crudisti , dolci semplici ma gustosi che appagassero il mio palato senza troppe calorie.

Allora premetto che non sono un Vegano che mangia totalmente Crudista, ma sono un vegano che ha un amore spropositato per il Crudismo infatti 4 anni fa comprai l'Essiccatore e mi sono avvicinato a questo mondo meraviglioso del Crudismo, studiando e approfondendo. Naturalmente non serve sempre l'essiccatore per preparare i piatti crudisti , basta a volte un frullatore ed un tritatutto...e tanta pazienza per i vari passaggi delle varie preparazioni.

*Ho già sperimentato più volte che i **dolci vegani crudisti**, non hanno nulla da invidiare alla pasticceria tradizionale, per questo oggi vediamo come realizzare questi fantastici **PASTICCINI MIGNON CRUDISTI MISTI!***

Le creme crudiste possono essere usate come creme al cucchiaio e servite nei più fantasiosi modi possibili. Si possono realizzare in molti modi e son pronte in pochissimi minuti! Sbizzarritevi e date sfogo alla vostra fantasia !!!

*Io ho fatto una crema pasticceria crudista con base frutta secca , che poi ho **personalizzato aggiungendo la frutta , in modo da avere diverse creme pasticcere e di diverso colore !!!***

*Ma potresti fare anche creme **di sola frutta** :*

– scegli frutti maturi e adatti :avocado, banane e li puoi abbinare ad esempio a cacao o carruba. per dolcificare uvetta o datteri ;Anche la papaya è cremosa, ma per renderla più solida si deve addensare con un pò di farina di carruba o noci macinate molto fini ; ma puoi usare tutta la frutta che ti piace e di stagione.

-Per dare colori diversi come il verde puoi usare the macha

-Per il giallo la curcuma è imbattibile.

-puoi ottenere altri colori essiccando gli ingredienti e poi polverizzandoli.

-Puoi decorare i pasticcini in mille modi, l'unico limite la tua fantasia!

Sappiate che in mancanza di un ESSICCATORE, potreste cuocerli in forno a 40°C per 8/12 ore oppure lasciar essiccare naturalmente al sole per 2 o 3 giorni !!!

INGREDIENTI

Per la base: per 5 pasticcini

- 50 grammi di uvetta ammollata
- 5 datteri denocciolati
- 100 ml di acqua
- 1 cucchiaino di gomma di guar (opzionale , io ce l'avevo e l'ho messa)
- 2 carote
- mezza tazza di MANDORLE (O FARINA DI MANDORLE),
- 1 cucchiaino di cannella in polvere,
- un pezzetto di zenzero fresco
- un cucchiaino di curcuma
- 1 pizzico di sale
- THE MATCHA E CACAO O CARRUBBA , in modo da colorare la base dei diversi pasticcini.

Per le farciture:

Crema Pasticcera Crudista (la puoi personalizzare aggiungendo la frutta che desideri , in modo da avere diverse creme

pasticcere e di diverso colore)

- anacardi o noci ,noci di macadamia o mandorle amare ammollati (io ho usato 40 gr di noci+40 gr di mandorle+40 gr di anacardi che ho ammollato)
- acqua qb o latte di mandorle crude q.b.
- olio di mandorle 1 cucchiaino
- sciroppo di agave o altri dolcificanti (io ho usato 100 gr di eritritolo che ho ridotto ancora più impalpabile)
- sale 1 pizzico
- cannella 1 pizzico oppure vaniglia 1 pizzico
- **PER PERSONALIZZARE LA CREMA IO HO USATO :**
ANANAS+MELONE+MIRTILLI

PROCEDIMENTO

- **PER LA BASE :** Mescola tutti gli ingredienti , Quando avrai ottenuto una palla la puoi avvolgere nella pellicola trasparente e riporla in frigo per almeno 30 minuti. Poi la potrai lavorare. Stendila con il mattarello, procurati una formina da biscotti e taglia le forme. Con le forme ottenute riempi i pirottini, quelli di silicone funzionano benissimo. Fai essiccare sui ripiani dell'[essiccatore](#) per almeno 6 ore a 45°, poi gira il pasticcino e toglì il pirottino. Completa l'essiccazione per altre 12 ore. Puoi conservare i gusci a lungo conservandoli in luogo fresco e asciutto.
- Preparate le farciture , Farcite i pasticcini e decorate
- **FARCITURA :** Io ho preparato la crema base (come da ingredienti sopra) poi l'ho divisa in più parti :nella prima ho aggiunto ananas frullato ; nella seconda ho aggiunto mirtilli frullati ; nella terza ho aggiunto una melone frullato , gli altri 2 pasticcini li ho riempiti con la crema alla frutta secca base senza alcuna aggiunta.

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

☐seguirmi su Pinterest

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



HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

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

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