

**Crema catalana senza zucchero  
alla lavanda con croccante di  
frutta secca e cioccolato  
fondente**



*Crema catalana senza zucchero  
alla lavanda con croccante di  
frutta secca e cioccolato fondente*

*Viaggi&AssaggiFelici*



**CREMA CATALANA  
SENZA ZUCCHERO  
ALLA LAVANDA  
CON CROCCANTE DI  
FRUTTA SECCA E  
CIOCCOLATO  
FONDENTE**



**Viaggi&Assaggi  
Felici**





Viaggi&AssaggiFelici

**CREMA CATALANA SENZA ZUCCHERO ALLA LAVANDA CON  
CROCCANTE DI FRUTTA SECCA E CIOCCOLATO FONDENTE**

*Crema catalana senza zucchero  
alla lavanda con croccante di  
frutta secca e cioccolato fondente*



*Viaggi&AssaggiFelici*



# *Croccante di frutta secca e cioccolato fondente*



*Viaggi&AssaggiFelici*

*Crema catalana senza zucchero alla lavanda e croccante di frutta secca: La sua bontà l'ha resa celebre in tutto il mondo, complice anche la semplicità e la velocità di*

preparazione. Parliamo della Crema Catalana, il dolce spagnolo per antonomasia che oggi impareremo a preparare nella versione 'veg'. La 'spagnolissima' **crema Catalana** è facile da preparare anche in **versione 'veg'** che nulla fa rimpiangere della ricetta classica. Basta sostituire il latte vaccino con quello di riso e di mandorla ed utilizzare la farina di avena al posto delle uova per ricreare la **consistenza** e la **cremosità** del tradizionale dessert catalano.

Come suggerisce il nome, è un dessert originario della regione spagnola della Catalogna. Realizzare questo dolce cremoso e goloso è molto semplice. Ho pensato a come usare la lavanda in cucina perché è un fiore che adoro e che mi ispira moltissimo. La crema catalana alla lavanda è una novità che merita di spopolare come dolce al cucchiaio semplice ma di sicuro effetto. Il segreto per la buona riuscita di questo dessert cremoso è quello di dosare la giusta quantità di lavanda. Ovviamente non si deve esagerare, ma il profumo deve essere appena percettibile ma inconfondibile. Il croccante di frutta secca con eritritolo, è in sostituzione al classico strato di zucchero caramellato, insomma un dessert monoporzione originale e di sicuro effetto.

## **INGREDIENTI Crema catalana senza zucchero alla lavanda con croccante di frutta secca**

### **per la crema catalana**

- 400 ml di latte di riso
- 100 ml di **latte di mandorla**
- 60 gr. di farina di avena ( OPPURE FARINA DI RISO O MAIZENA)
- 1 Scorza di limone
- 2 cucchiaini di FIORI DI Lavanda essiccati

- $\frac{1}{2}$  cucchiaino di curcuma per dare colore
- 130 gr. di ERITRITOLO + 1 cucchiaio di sciroppo di agave + 1 cucchiaino di eritritolo per ogni crema catalana da caramellare sulla superficie
  
- 1/2 baccello di vaniglia
- cannella

## per il croccante

- 20 g Mandorle
- 20 g Pistacchi
- 20 g Noci
- 130 g ERITRITOLO A VELO
- poca acqua q.b.
- cioccolato fondente

## PROCEDIMENTI

- ***Crema catalana senza zucchero alla lavanda con croccante di frutta secca*** : Mettiamo il latte vegetale in una casseruola e i fiori di lavanda, portiamo ad ebollizione , togliamo i fiori di lavanda e setacciamo poco alla volta la farina di avena, mescolando bene dopo ogni aggiunta per amalgamare in composto. Quando avremo terminato spostiamo velocemente il pentolino sul fuoco e continuiamo a mescolare per evitare che la farina si depositi sul fondo. Aggiungiamo la buccia del limone, fatta in 4-5 pezzetti ed epurata della parte bianca , i



semi di vaniglia e la cannella. Quando il latte sarà caldo, versiamo anche l'eritritolo, sciroppo di agave e la curcuma e rimestiamo il composto per far sciogliere bene gli ultimi due ingredienti. Poco prima del bollore, quando il latte sarà diventato un pochino più denso, togliamo la buccia del limone. Continuiamo a mescolare fino a quando la crema non sarà addensata, dopo di che travasiamola ancora bollente negli stampi da servizio. Fate raffreddare poi versate l'eritritolo a velo in superficie e passatele sotto il grill o in friggitrice ad aria( io ho quella con resistenza in alto ) per qualche minuto fino a fare formare una crosticina.( io ho fatto 204° per 5 minuti)

- **Croccante di frutta secca e cioccolato fondente** : in un padellino, versate l'ERITRITOLO A VELO , la frutta secca precedentemente sminuzzata grossolanamente e poca acqua. Mescolate , fate asciugare e versate il tutto su della carta forno. **Aiutandovi con una spatola** stendete il composto il più possibile aggiungendo il cioccolato fondente a pezzetti e quando si sarà completamente raffreddato, spezzettatelo con le mani. Al momento di servire la crema catalana alla lavanda, guarnitela con il croccante di frutta secca.

*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**

Dichiarazione di affiliazione

Dichiarazione di affiliazione

Nel mio blog

( <http://viaggiassaggifelici.blog>),

nei vari articoli e ricette, spesso inserisco dei link a  libri,  attrezzi di cucina o  alimenti. Lo faccio così che tu possa trovare dove acquistare questi prodotti.

Solitamente sono prodotti che ho acquistato personalmente, che mi sono piaciuti e che quindi sono tranquillo a raccomandarti. Raramente, quando non trovo (più) esattamente lo stesso prodotto, consiglio un'alternativa molto simile di cui mi fido.

Ho iniziato anche ad iscrivermi a programmi di

affiliazione. Cosa vuol dire? Significa che a volte guadagno una piccola commissione quando compri qualcosa attraverso uno di questi link (per esempio da Amazon ).

☐ Per te non comporta nessun costo ulteriore, ma a me aiuta non solo a poter tenere in piedi questo Blog, ma SOLO UN AIUTO IN PIÙ A CHI COME ME CI METTE LA PASSIONE, LA PERSEVERANZA E LA FATICA , CHE È BELLO SIANO APPREZZATI , AVVALORATI E COMPROVATI !!!

☐ Come funziona? I link hanno un codice all'interno che per l'azienda con cui sono affiliata identifica me come affiliato e aiuta a registrare le vendite che sono andati in porto perché l'ho consigliato io. Praticamente il mio consiglio è valutato come pubblicità per il prodotto. Solitamente è una percentuale alquanto basso, e ripeto: per te il prodotto in questione costa uguale, per te non fa una differenza, per me sì.



HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](#) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](#)

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



Per te non comporta nessun costo ulteriore, ma a me aiuta non solo a poter tenere in piedi questo Blog, ma SOLO UN AIUTO IN PIÙ A CHI COME ME CI METTE LA PASSIONE, LA PERSEVERANZA E LA FATICA , CHE È BELLO SIANO APPREZZATI , AVVALORATI E COMPROVATI !!!



Come funziona? I link hanno un codice all'interno che per l'azienda con cui sono affiliata identifica me come affiliato



e aiuta a registrare le vendite che sono andati in porto perché l'ho consigliato io. Praticamente il mio consiglio è valutato come pubblicità per il prodotto. Solitamente è una percentuale alquanto basso, e ripeto: per te il prodotto in questione costa uguale, per te non fa una differenza, per me si.