

TORTA CRUDISTA CON CREMA E TOPPING ALL'ANANAS

TORTA CRUDISTA CON CREMA E TOPPING ALL'ANANAS





Viaggi & Assaggi Felici

TORTA CRUDISTA CON CREMA E TOPPING ALL'ANANAS



Viaggi&AssaggiFelici

**TORTA CRUDISTA CON
CREMA E TOPPING
ALL'ANANAS**

Questa volta vi propongo una ricetta per la quale non dovrete accendere il forno. È un dolce crudista, probabilmente non al 100% perché una piccola parte dell'ananas verrà portata ad ebollizione per poter attivare l'agar, ma possiamo accettare di scendere ad un piccolo compromesso.

Potrete usare lo stesso sistema e le stesse proporzioni se vorrete usare un altro frutto con una polpa acquosa.

I dolci crudisti, per tutti i golosi, sono una vera rivelazione. Un modo per soddisfare la gola ed allo stesso tempo mangiare cibo sano. Inoltre, proprio perché non contengono zucchero raffinati o aromi artificiali, i dolci crudisti portano il corpo a sentire un senso di sazietà molto prima rispetto ai dolci "tradizionali". Inoltre sono un escamotage per mangiare più frutta cruda, soprattutto per chi non ama mangiarla "colta dall'albero". David Wolfe, esperto di nutrizione e sostenitore del "raw food" ha affermato che si potrebbe vivere benissimo di soli dolci (crudisti), perché contengono tutte le sostanze nutritive necessarie al nostro organismo (naturalmente bisogna fare attenzione a bilanciare e variare gli ingredienti)... LO ADORO! Ma ora passiamo alla ricetta di stasera.

INGREDIENTI

BASE

- 100 g noci
- 85 g datteri idratati
- 2 cucchiaini di olio di cocco
- 1 pizzico di sale
- Succo di Lime e Zenzero in polvere qb

CREMA

- 110 g ananas
- 50 g anacardi idratati
- 1/2 AVOCADO
- 75 g sciroppo di agave, malto di riso o simili
- 20 g olio di cocco
- Vaniglia qb

TOPPING GELATINA

- 250/300 g ananas
- 4 g agar agar

PROCEDIMENTO

Per la base

Idratate i datteri per almeno 1 ora. Tagliateli a coltello in piccoli pezzi.

Nel blender, tritateli insieme alle noci. Aggiungete il sale, SUCCO lime ed il ginger IN POLVERE . In ultimo aggiungete l'olio di cocco precedentemente sciolto a bagnomaria, evitando di scaldarlo con le lame.

Dovrete ottenere una consistenza omogenea e leggermente granulosa.

Mettete sul fondo della tortiera e schiacciate, come si fa per una cheesecake, e passate in frigorifero.

Per la crema

Frullate bene tutti gli ingredienti fino ad ottenere una crema omogenea. Solo alla fine aggiungete l'olio di cocco e mescolate con una frusta.

Versate nella tortiera e lasciate in frigorifero affinché solidifichi.

Per la gelatina

Frullate l'ananas.

Prendetene circa 1/4. Mescolate bene, a freddo, l'agar agar. Portate ad ebollizione, sempre mescolando bene.

Aggiungete alla restante parte. Mescolate bene, in un altro recipiente.

Versate nella tortiera sopra la crema bianca e lasciate raffreddare in frigo affinché solidifichi.

É bene aspettare che la crema sia ben fredda e solidificata prima di procedere con questa gelatina.

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>



HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](https://www.facebook.com/Viaggi&AssaggiFelici) e metti il tag [#viaggiassaggi felici](https://www.facebook.com/Viaggi&AssaggiFelici)

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