

PANNA DI COCCO MONTATA





Ricetta facile e velocissima.

L'unica accortezza è quella di riporre la lattina di latte di cocco in frigorifero almeno 24 ore prima dell'utilizzo (12 ore potrebbero non essere sufficienti) e scegliere la marca di latte di cocco corretta.

La panna di cocco montata vegan potrebbe non riuscire per molti fattori, primo tra tutti la qualità del latte. Dovrete acquistare solo il latte di cocco in lattina (non quello in cartone) con una percentuale di grasso pari al 18-19% ovvero 18-19g di grassi per 100g di prodotto (lo trovi nella tabella nutrizionale).

Il latte può contenere circa il 60-70% di estratto di cocco, ma i grassi devono essere intorno al 19% .

Una delle marche di latte migliore e più affidabile secondo me è il latte di cocco **GRACE LATTE AL COCCO 400ML in lattina.**(in

fondo all'articolo trovi il link per poterlo acquistare)

Seguite attentamente le istruzioni .

Finalmente la panna vegetale si può fare in casa insieme a quella di soia che ormai è un'abitudine per i miei dessert ma anche per le mie ricette salate, naturalmente senza aggiunta di zucchero o dolcificante (***in fondo all'articolo la ricetta della mia panna di soia***)

LA PANNA di COCCO MONTATA

senza grassi idrogenati

vegan

senza glutine

senza colesterolo

senza grassi aggiunti

sana e naturale

senza latte, senza burro, senza uova

buonissima e facile da preparare

senza sensi di colpa

Ingredienti

- 1 lattina di latte di cocco – 18-19% grassi.
- 1-2 cucchiaini zucchero di cocco a velo – o sciroppo d'agave o a piacere anche eritritolo a velo.
- 1/2 cucchiaino vaniglia – estratto o bacche, opzionale

Istruzioni

- Riporre la lattina di latte di cocco in frigorifero per almeno 24-48 ore, (più a lungo resta in frigorifero meglio è!). Assicurarsi di non scuotere o inclinare la lattina in modo da favorire la separazione della crema dal liquido.
- Riporre una ciotola e la frusta in freezer per 10 minuti a raffreddare poco prima di preparare la panna. (Potete saltare questo passaggio se siete sicuri che il latte di

cocco che utilizzerete è adatto ed affidabile!)

- Rimuovere il latte di cocco dal frigorifero senza agitarlo, capovolgere la lattina e rimuovere il coperchio. Prelevare con un cucchiaino solo la panna addensata. Conservare il liquido per preparare altre pietanze anche salate.
- Mettere la crema solida nella ciotola raffreddata e montare con la frusta 30 secondi a bassa velocità. Aggiungere la vaniglia (opzionale) e il dolcificante scelto e mescolare con la frusta per qualche secondo.
- Il livello di dolcezza in questa ricetta dipende dai vostri gusti personali.
- Leggere le note.

Note

*La consistenza dei diversi dolcificanti può influenzare la consistenza della panna di cocco montata. Differenti marche di latte di cocco hanno diversi livelli di dolcezza, quindi vi consiglio di aggiungere dolcificante a piacere.

NON utilizzate il latte di cocco in cartone perchè la ricetta fallirebbe sicuramente.

Non serve la planetaria, bastano delle semplici fruste elettriche(**in fondo all'articolo trovi il link per acquistare il mio tritatutto che comprende anche la frusta**)

[" PANNA DI SOIA "](#)

Fatemi sapere se realizzerete questa ricetta, a noi è piaciuta moltissimo e siamo felici di poterla condividere con voi!

Se ti è piaciuta questa ricetta metti un #like e commenta sotto l'articolo !!!

ACQUISTA I PRODOTTI [CIBOCRUDO](#) IN COLLABORAZIONE CON VIAGGI&ASSAGGIFELICI

Per realizzare i miei piatti utilizzo spesso questi prodotti di [CIBOCRUDO](#), che se ti va puoi acquistare direttamente cliccando sul link, Al tuo primo ordine avrai € 5 di sconto inserendo il mio codice personale 509FM nel campo dei coupon alla fine dell'ordine prima del pagamento :



Alimenti Differenti.

Alimenti e Superfood più nutrienti perché lavorati a basse temperature

