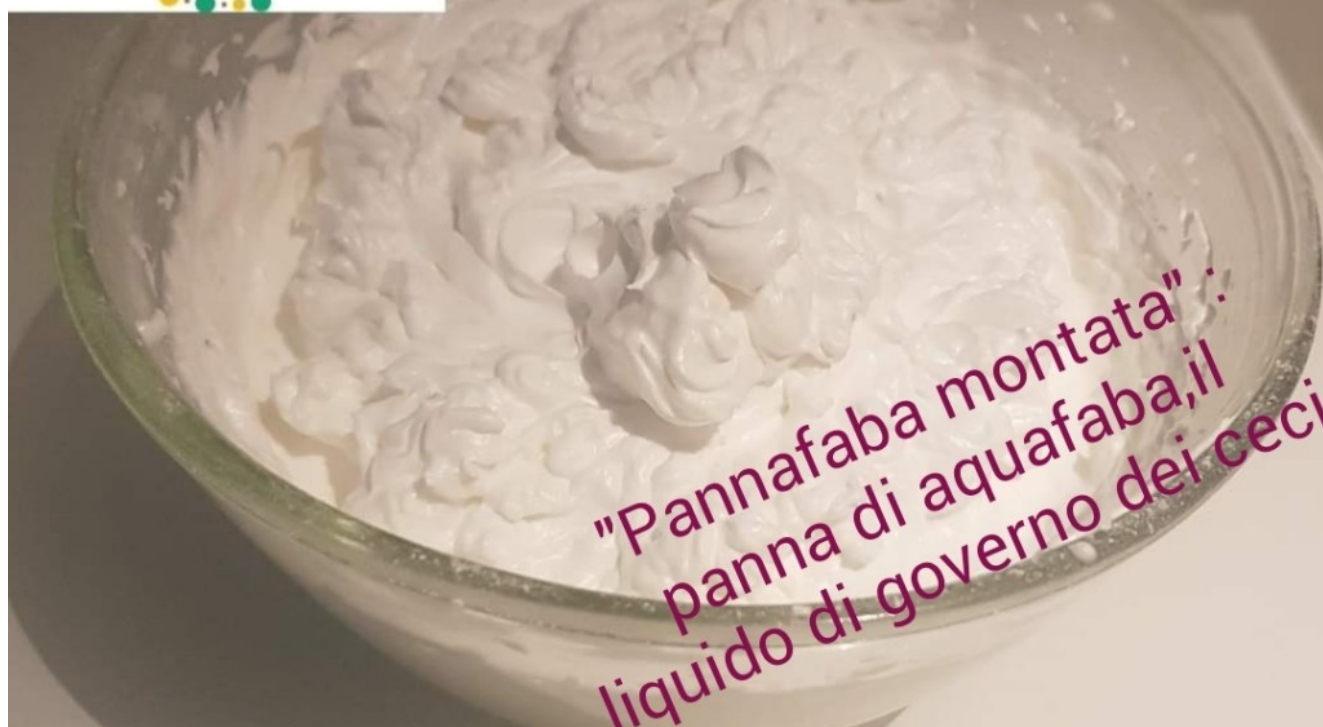


PANNAFABA (PANNA MONTATA DI AQUAFABA)



Viaggi & Assaggi
Felici.blog



"Pannafaba montata":
panna di aquafaba, il
liquido di governo dei ceci

Per chi già non lo sapesse ,finalmente una panna vegana che "Si monta".

Si dolcifica, si usa per decorare, farcire, guarnire...

Fino ad ora la mia panna veg migliore sempre autoprodotta è quella di soia che vi ricordo:

[" PANNA DI SOIA "](#)

Ma facciamo un passo indietro: cos'è l'**aquafaba**?

L'**aquafaba** è l'acqua di cottura dei legumi, preferibilmente dei ceci, e potete ottenerla immediatamente scolando una scatola di ceci e conservando l'acqua di governo.

Quest'ingrediente fu battezzato così da un ingegnere americano, unendo le parole latine *aqua* (acqua) e *faba* (fagiolo).

Concedetemi qualche reminiscenza "classica"

L'aquafaba si monta esattamente come per gli albumi: perchè si monti perfettamente però, è necessario che sia fredda. Mettete il barattolo dei ceci in frigorifero per qualche ora.

Usate la **meringa di aquafaba** per preparare meringhette(vi ricordo le mie meringhe e la mia pavlova vegan

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/02/06/pavlova-vegana-con-aquafabacon-panna-di-soia-aromatizzata-allacqua-di-fiorid-aranciofrutti-di-bosco-fragole-e-scaglie-di-cioccolato-gluten-free/>)

,pasticcini di mandorle, macarons, frosting per cupcake, mousse. potete usare l'aquafaba montata, senza aggiunta dello zucchero in tutte le ricette che chiedono albumi montati a neve

Se vuoi provare a realizzare tutto questo io ti consiglio di provare con l'acqua di cottura dei ceci oppure l'acqua di governo che trovi nelle confezioni di ceci precotti.

Unica preoccupazione sarà aggiungere qualche goccia di succo di limone o aceto di mele per neutralizzare il sapore di legume che giustamente avrà l'aquafaba, soprattutto se utilizzate dei ceci in scatola .

*Una volta montata, potrete usare la vostra **pannafaba** per dar corpo ai vostri dolci o semplicemente decorarli o farcirli.*

Trattandosi di acqua di governo, l'aquafaba utilizzata per la panna conterrà già una buona dose di minerali e proteine rilasciate dai legumi durante la cottura.

Preparare la pannafaba è davvero semplice e veloce.

Ingredienti

- 160 ml di aquafaba (contenuto di liquido di una lattina, preferibilmente da ceci biologici)
- 1 cucchiaino di aceto di mele o di limone
- Dolcificante che preferite : eritritolo o xilitolo o ziccherio di cocco o qualsiasi altro dolcificante o zucchero ,a velo

Procedimento

1. Versa l'aquafaba in una ciotola e, con frusta elettrica inizia a montare.
2. Aggiungi lo zucchero a cucchiainate ma poco per volta
3. Quando l'aquafaba è ben montata e stabilizzata aggiungi l'aceto di mele od il limone.
4. Montare per almeno 15 minuti a velocità alta.

Per montare a neve il liquido utilizzate delle fruste elettriche.

Montate il tutto fino ad ottenere un composto spumoso e compatto.

Preparatevi dunque a utilizzarla per decorazioni, farce o golose mousse!

Se ti è piaciuta questa ricetta metti un #like e commenta sotto l'articolo e fammi sapere se la riprodurrai in casa!!!