

# Torta Pinguì vegan , semplice , sana e nutriente



VIAGGI&ASSAGGI  
FELICI.BLOG



# Torta Pinguì Vegan



VIAGGI&ASSAGGI  
FELICI.BLOG



*Amo l'estate, il cocco e i dolci freddi.*

*Un connubio perfetto per iniziare l'estate alla grande.*

*Oggi vi offro una delle merendine più famose e desiderate da grandi e piccoli, la **Pinguì vegan sana e nutriente**, rispetto alla più famosa in commercio con ingredienti a mio parere raccapriccianti ☐☐*

*Ovviamente la mia versione non poteva che essere **healthy**, senza zucchero, lattosio, farina bianca e grassi idrogenati, perfetta da mangiare ogni giorno a colazione e/o merenda senza sensi di colpa.*

*Ho utilizzato pochi e semplici ingredienti !*

*Si sa, con il cioccolato non si sbaglia mai e se poi si evocano anche i ricordi di bambino, l'obiettivo può dirsi raggiunto.*

*Tutto questo ci riporta ai ricordi d'infanzia, Tu sei pronto a viaggiare nei tuoi ricordi e tirar fuori piccoli aneddoti che tutt'oggi rappresentano la tua personalità? Fammi sapere nei commenti a quale ricordo ti riporta la mia **Pinguì sana e nutriente**.*

## **Ingredienti per la base bisquit**

- 200 gr. di farina, quella che preferite io ho usato ( 75 quinoa + 75 tipo 1 + 50 cocco)
- 50 gr. di amido di mais o riso
- 25 gr. di cacao amaro in polvere
- 100 gr. di zucchero, quello che preferite ( io ho usato 100 gr di eritritolo + 1 cucchiaino di sciroppo di agave)
- 8 gr. di lievito per dolci vegan+ 1/2 cucchiaino di bicarbonato
- 5 gr. (1 cucchiaino) di aceto di mele aiuta la lievitazione
- 150 gr. di bevanda vegetale, preferibile quella di soia ( **se volete autoprodurla, in fondo all'articolo la ricetta del mio latte di soia**)

- 75 gr. di olio di riso o mais o girasole
- 100 gr di yogurt di soia al naturale ( se volete autoprodurlo, in fondo all'articolo la ricetta del mio )

## **Per la farcitura al latte**

- 200 gr. di panna da montare di soia (io la faccio in casa , in fondo all'articolo la mia ricetta), oppure se vogliamo panna di cocco (io la faccio in casa , in fondo all'articolo la mia ricetta)
- 250 gr di yogurt greco vegano ( che io faccio in casa velocemente , mettendo a colare in un colino a maglie strette la sera prima lo yogurt di soia al naturale)

Se vi piace , potete arricchire la panna di soia con cocco rapè o farina di cocco per avere un sapore al cocco e quindi l'altra versione della Pinguì molto conosciuta al cocco.

## **Per la farcitura al cioccolato**

- Crema spalmabile al cacao e nocciole vegan (io la faccio in casa , in fondo all'articolo la mia ricetta),

## **Per la glassa**

- 100 gr. di cioccolato fondente
- 1/2 cucchiaino di olio di cocco sciolto
- latte vegetale quanto basta

## **Cocco Rapè per guarnire**

## **Procedimento base bisquit**

- Setacciare la farina con il lievito, lo zucchero.
- Miscelare il latte vegetale con l'olio e incorporarlo agli ingredienti secchi, lavorando fino ad ottenere un

composto omogeneo, rivestire di carta da forno una teglia rettangolare o a cerniera rotonda . Versare l'impasto e livellarlo.

## **COTTURA BASE**

- ***in forno statico*** : a 160°C per 20 minuti.
- ***in friggitrice ad aria*** : a 160°C per 20 minuti.

Appena sfornato, posizionare il bisquit fra due canovacci e farlo raffreddare.

## **Procedimento farcitura al latte**

- Preparare la panna come la mia ricetta in fondo all'articolo o montare la panna che avrete comprato ed aggiungere allo yogurt greco.
- Se vi piace , potete arricchire la panna di soia con cocco rapè o farina di cocco per avere un sapore al cocco.

## **Procedimento farcitura al cioccolato**

- Preparare la Crema spalmabile al cacao e nocciole vegan come da mia ricetta in fondo , o semplicemente comprate quella che più vi aggrada.

## **Assemblamento del dolce**

- Tagliare il bisquit in due parti,
- farcire entrambe le parti con uno strato di panna montata .
- Far riposare in frigorifero per un'ora.
- Intiepidire la crema al cacao, metterla in una sac a poche e creare uno strato di crema sulla panna, solo da un lato, far raffreddare in frigorifero per mezz'ora.

- Coprire con l'altra metà.
- Riporre in frigorifero.
- Sciogliere il cioccolato a bagnomaria, aggiungere olio di cocco che la renderà lucida n, e latte veg quanto basta per renderla cremosa.
- Ricoprire la nostra pinguì con la glassa .

*Far raffreddare in frigorifero e servire fredda decorata con cocco rapè o farina di cocco.*

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

[" LATTE DI SOIA "](#)

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/03/28/latte-di-soia/>  
[" YOGURT DI SOIA CON ESSICCATORE "](#)

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/02/15/yogurt-di-soia-con-essiccatore/>  
[" PANNA DI SOIA "](#)

[PANNA DI COCCO MONTATA](#)

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/03/11/panna-di-cocco-montata/>  
[TORTA DI COMPLEANNO VEGANA , farcita con crema di cioccolato e panna montata di cocco](#)

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/03/14/torta-di-compleanno-vegana-farcita-con-crema-di-cioccolato-e-panna-montata-di-cocco/>