

Crostata vegana in padella , al cocco e gelatina di melagrana

Che benefici porta il melograno?

Il frutto dalle mille proprietà:

Sono ricchi di potenti antiossidanti. ...

Aiutano la rigenerazione cellulare. ...

Aiuta a prevenire le malattie cardiache. ...

Può aiutare a ridurre il rischio di cancro al seno. ...

Può risolvere i tuoi sbalzi d'umore. ...

Aiuta a mantenere le ossa forti.

Ti manterrà giovane!

Può aiutare ad esfoliare la pelle

Aiutano a proteggere contro i danni UV

Protegge il tuo cervello

<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/tools-della-salute/le-ricette-di-marco-bianchi/couscous-alla-melagrana>

Viaggi&AssaggiFelici.blog



Crostata vegan in
padella ,cocco e gelatina
di melagrana

Viaggi&AssaggiFelici.blog



Crostata vegan in
padella ,cocco e gelatina
di melagrana



Crostata vegan in
padella, cocco e
gelatina di melagrana

[] Ingredienti frolla

- 100 g di farina di farro integrale bio
- 100 g di farina di farro bio
- 30 g di **farina di cocco bio crudo**
- 2 cucchiaini di sciroppo di agave (o 4 cucchiaini di eritritolo o xilitolo)
- 100 ml di latte vegetale (io usato avena autoprodotta , in fondo all'articolo la ricetta)
- 1 cucchiaio di olio di riso
- 1 pizzico di vanillina

[] Per la crema al cocco

- 200 ml di latte di soia autoprodotta (in fondo all'articolo la ricetta)
- 50 grammi di farina di cocco bio crudo
- 1 cucchiaio di di fecola di patate

- 2 cucchiaini di sciroppo di agave
- 100 g di yogurt di soia al cocco (usato mio yogurt autoprodotta di soia a cui ho aggiunto un cucchiaino di farina di cocco, in fondo all'articolo la ricetta)
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di agar agar

[] Per la gelatina alla melagrana

- 100 ml di succo di melagrana
- 1 cucchiaino di agar agar
- 1 cucchiaino di sciroppo di agave
- Melagrana q.b. per guarnire

Strumenti

Stampo per crostata dal diametro di 20 cm

Procedimento

- Preparate la frolla versando in una ciotola la farina di farro, la farina di cocco, agave e la vanillina,
- quindi aggiungete il latte vegetale e l'olio e impastate fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo.
- Riponetelo in frigorifero avvolto nella pellicola per alimenti per 30 minuti,
- quindi stendetelo fino a raggiungere uno spessore di 3-4 millimetri.
- Disponete la frolla in uno stampo imburrato (**burro di soja fatto in casa vedi in fondo all'articolo la ricetta**) da crostata antiaderente per torte basse con base amovibile, 20 cm di diametro, che adagerò a sua volta all'interno di una padella da frittata doppia.
- Spennellate con sciroppo di agave.
- Coprite la frolla con carta da forno (**io uso quella riutilizzabile in fondo all'articolo vi dico dove potete acquistarla**) sulla quale verserete del riso crudo per

non farla gonfiare.

- Ed a questo punto Cuocete a fuoco basso coprendo , per 35/40 minuti e poi togliete la carta forno ed il riso e cuocere ancora 10 minuti ma senza copertura.

Consigli

Dopo la cottura spolverizzate la frolla con farina di cocco.

Prepariamo la crema al cocco

- Sciogliete la fecola e l'agar agar con un goccio di latte di soia all'interno di un pentolino, mescolando bene con una frusta per evitare che rimangano dei grumi.
- Aggiungete il restante latte di soia, la farina di cocco e agave poi mettete sul fuoco, continuando a mescolare.
- Portate ad ebollizione e fate cuocere un paio di minuti, poi togliete dal fuoco, fate raffreddare leggermente e aggiungete anche lo yogurt al cocco.

Prepariamo la gelatina alla melagrana

- A parte sciogliete l'agar agar in un pentolino con un goccio di succo di melagrana, mescolando bene per sciogliere eventuali grumi.
- Aggiungete il restante succo di melagrana, agave e mettete sul fuoco e portate a bollore mescolando continuamente e lasciate cuocere un paio di minuti.
- Spegnete a fiamma e lasciate intiepidire un paio di minuti.

Assembliamo la torta

- Versate la crema pasticcera al cocco nel guscio di frolla ormai freddo,

- lasciate raffreddare completamente anche la crema e poi versatevi sopra anche la gelatina alla melagrana ancora liquida.

Decorate con i chicchi di melagrana e riponete la torta in frigorifero prima di consumarla.

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

Per realizzare questa crostata ho utilizzato questi prodotti di [CIBOCRUDO](#), che se ti va puoi acquistare direttamente cliccando sul link :



<https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/farine-crudiste/farina-di-cocco?ricerca=farina%20di%20co>



<https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/legumi-secchi/soia-gialla?ricerca=soia>



<https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/alghe/agar-agar-in-polvere?ricerca=agar>

<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/24/latte-di-avena/>

<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/24/latte-di-avena/>

<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/23/latte-di-soia/>

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/09/yogurt-di-soia-con-essiccatore/>

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/09/yogurt-di-soia-con-essiccatore/>

[UTENSILI DA CUCINA](#)