

**CHIACCHIERE DI CARNEVALE  
VEGANE RIPIENE DI BURRO DI  
MELE E CREMA DI CIOCCOLATO IN  
FRIGGITRICE AD ARIA & GLUTEN  
FREE**



Chiacchiere vegane  
ripiene di burro di mele  
e crema di cioccolato  
gluten free



Viaggi & Assaggi  
Felici.blog

Viaggi&Assaggi  
Felici.blog

Chiacchiere vegane  
ripiene di burro di mele e  
crema di cioccolato  
gluten free



# Viaggi&Assaggi Felici.blog

Chiacchiere vegane  
ripiene di burro di mele e  
crema di cioccolato  
gluten free



# Viaggi&Assaggi Felici.blog

*Le chiacchiere sono sfoglie fritte friabili e sottili e sono dolci di Carnevale conosciuti in tutta Italia. In base alla regione di origine, hanno nomi diversi come frappe a Roma, lattughe in Lombardia, bugie in Piemonte o galani in*

Veneto. Ogni regione d'Italia ha il suo dolce tipico: frappe, frappole, chiacchiere, bugie, galani, crostole, cenci ecc. Sono i dolci di Carnevale, anzi il dolce per eccellenza di Carnevale, ovvero lo stesso prodotto fatto con gli stessi ingredienti, stessa cottura, stesso tempo di preparazione ma con tanti nomi diversi (tanti quante sono le regioni italiane). Infatti, queste frittelle sono conosciute con i nomi più disparati nelle varie province e regioni italiane. La mia è naturalmente una versione VEGAN & GLUTEN FREE !!!

Questa che vi propongo è una **golosissima variante** delle tradizionali **chiacchiere** ( le trovate in questo mio articolo <https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/19/chiacchiere-di-carnevale-vegane-con-limoncello-e-yogurt-di-soya-in-friggitrice-ad-aria-gluten-free/> )

In questo caso le **sfoglie sottili e croccanti** sono **farcite con un morbido ripieno di crema al cioccolato o burro di mele** ; richiuse a forma di raviolo e infine **fritte** in friggitrice ad aria o se preferite **al forno!** Friabili fuori da sciogliersi in bocca e dal **cuore cremoso** sono irresistibili!! una tira l'altra !

È praticamente lo stesso impasto dei cinnamon rolls( qui la ricetta

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/02/13/cinnamon-roll-vegan-e-gluten-free-girelle-alla-cannella-farcite-con-burro-di-mele-e-ricoperte-con-veg-cream-cheese-glassa-al-formaggio-spalmabile-veg/>) con qualche piccola variante .

Naturalmente potreste anche fare delle semplicissime e friabilissime sfoglie aperte , le classiche chiacchiere aperte e non ripiene con lo stesso impasto .

## INGREDIENTI

## Per l'impasto

- 100 gr di farina di riso
- 90 gr di fecola o altro amido senza glutine
- 50 gr di eritritolo a velo
- 1 cucchiaino di cremor tartaro +1/2 cucchiaino di bicarbonato ( cremor tartaro e bicarbonato possono essere sostituiti con lievito per dolci gluten free , 1/2 bustina )
- 20 gr di buccia di psillio ( potresti usare un altro addensante naturale come gomma di xantano o gomma di tara o gomma di guar)
- 1 pizzico di sale
- **70 gr di yogurt di soia al limone ( yogurt di soia bianco + scorza grattugiata di un limone)vedi in fondo all'articolo la ricetta se vuoi farlo in casa**
- 25 gr di olio di riso ( o semi )
- **50ml di latte vegetale, senza glutine ( io ho usato soia , in fondo all'articolo la ricetta se vuoi farlo in casa)**
- Cannella q.b.
- SCIROPPO DI AGAVE Q.B.

## Per la farcia con il burro di mele ( il procedimento in fondo all'articolo)

### PER 1 BARATOLO( 300 GR CIRCA DI BURRO DI MELE)

- 4 mele bio
- mezzo bicchiere di acqua
- cannella q.b.
- succo di mezzo limone
- scorza intera di mezzo limone non trattato (che poi andrà rimossa)
- zenzero (facoltativo)
- gocce di cioccolato o cioccolato a pezzetti fondente

## Procedimento impasto :

- in una ciotola unite le farine, la fecola, psillio ,eritritolo, il cremor tartaro, il bicarbonato ( oppure il lievito per dolci gluten free ) e il pizzico di sale e mescolate bene
- in un'altra ciotola mescolate bene (anche con una frusta elettrica) lo yogurt, il latte e l'olio
- unite la parte liquida agli ingredienti secchi e mescolate con un cucchiaio prima, continuando poi con le mani, lavorando ed incorporando gli ingredienti fino ad ottenere un impasto uniforme e compatto
- mettete l'impasto in una ciotola, copritelo e lasciate riposare in frigo mezz'ora
- nel frattempo avrete preparato anche il burro di mele.
- su una spianatoia, mettete l'impasto e con un mattarello stendetelo fino ad ottenere un rettangolo spesso mezzo centimetro
- *Se l'impasto dovesse risultare troppo morbido, rimpastarlo cospargendolo di farina di riso. L'impasto deve risultare molto molto morbido, non aggiungere troppa farina di riso;*
- Spennellate la pasta con lo sciroppo di agave e cospargi la superficie con la cannella
- Una volta steso l'impasto aggiungete il ripieno: 1 cucchiaino di crema al cioccolato o burro di mele a distanza di circa 3 cm.
- Pennellate i bordi del ripieno con acqua, richiudete le chiacchiere come ravioli

## COTTURA CHIACCHIERE RIPIENE IN FRIGGITRICE AD ARIA

1. Adagiate le **chiacchiere RIPIENE** direttamente **sul cestello della friggitrice ad aria**, anche poco distanti

- l'una dall'altra.
2. Spruzzatele con olio di riso.
  3. **Ho selezionato il programma dolci, ho impostato la temperatura a 180°C ed il tempo a 6 minuti. A metà cottura ho mescolato i ravioli dolci per un risultato più omogeneo.** Ricordate che io ho la **PROSCENIC T21** per cui verificate nella vostra friggitrice ad aria che siano dorate.
  4. **Spolverizzatele con eritritolo a velo o farina di cocco e servitele.**

## **COTTURA CHIACCHIERE RIPIENE IN FORNO**

- Sistematele in una teglia, rivestita di carta da forno. Cuocete a 180° per circa 12 minuti,
- Una volta pronte mettete le chiacchiere in un piatto a farle raffreddare, dopo di che spolverate con farina di cocco, **con eritritolo a velo** o farina di cocco e servitele. o con della cannella se vi piace, oppure con una colata di cioccolato fuso

## ***Crema di cioccolato crudo bio***

- 50 g di cacao crudo bio
- 1 CUCCHIAIO di sciroppo di agave
- 1 CUCCHIAIO di OLIO DI COCCO
- 1 cucchiaino di limoncello
- 3 cucchiaini di latte vegetale, io usato SOIA
- 1 cucchiaino di farina di riso
- 1/2 cucchiaino di agar agar

### Procedimento

- Mettete tutto sul fuoco per qualche minuto amalgamate



tutti gli ingredienti togliete eventuali grumi e lasciate raffreddare

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

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

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

[BISCOTTI MORBIDI ALLE MELE, ZENZERO, COCCO E GOCCE DI CIOCCOLATO, SENZA ZUCCHERO CON BURRO DI MELE AUTOPRODOTTO in friggitrice ad aria](#)

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

**Per realizzare queste CHIACCHIERE ho utilizzato 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 :



<https://www.cibocrudo.com/sali-integrali/sale-rosa-dellhimalaya-integrale?ricerca=sale>



<https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/oli-vegetali/cocco?ricerca=olio%20di%20cocco>



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



<https://www.cibocrudo.com/dolcificanti-naturali/sciroppo-dagave-dolcificante?ricerca=SCIROPPO>