

# SEMIFREDDO VEGAN YOGURT DI SOIA E COCCO FATTO CON SEMI DI CHIA SU BASE CROCCANTE DI STREUSEL GLUTEN FREE



SEMIFREDDO VEGAN YOGURT DI SOIA E COCCO FATTO CON SEMI DI CHIA SU BASE CROCCANTE DI STREUSEL GLUTEN FREE

SEMIFREDDO VEGAN YOGURT DI SOIA E COCCO  
FATTO CON SEMI DI CHIA SU BASE CROCCANTE DI  
STREUSEL GLUTEN FREE





Viaggi&AssaggiFelici

SEMIFREDDO VEGAN  
YOGURT DI SOIA E  
COCCO FATTO CON  
SEMI DI CHIA SU BASE  
CROCCANTE DI  
STREUSEL GLUTEN  
FREE



**Una base croccante di STREUSEL ( PASTA FROLLA SBRICIOLATA), arricchito con CACAO, UVETTA SULTANINA ,FIOCCHI DI AVENA , MANDORLE, RISO SOFFIATO E PISTACCHI**

Un SEMIFREDDO fatto con yogurt di soia , farina di cocco e semi di chia

Decorato con TOPPING AL CIOCCOLATO

Non uso molto la farina di cocco , per tanti motivi , ma ne avevo una confezione in casa e ho deciso di sbarazzarmene , creando un dolce veloce , cremoso e primaverile !!

**Il semifreddo vegan yogurt e cocco è un cremoso denso da gustare al cucchiaino. Solo 10 minuti per prepararlo e 10 minuti per raffreddare lo strato croccante di cioccolato.**

La ricetta è semplicissima e richiede pochi ingredienti, come ad esempio lo yogurt ( di soia o quello vegan che più preferite, il dolcificante, l'acqua, i semi di chia e la farina di cocco sgrassata. Quindi in questo ,a differenza dei classici semifreddi, non sono previsti alcuni ingredienti, come ad esempio la panna, lo zucchero, il burro ecc. Per dare quel tocco di sapore ho scelto il dolcificante (che comunque potete dosare a seconda delle vostre preferenze).

Semi di chia: cosa sono e perchè si usano in cucina per addensare

I semi di Chia sono frutti della pianta Chia, della famiglia Lamiaceae. Molto ricchi di **proteine,omega 3, calcio e vitamina C**, questi semi favoriscono il benessere intestinale.

Sono molto conosciuti in cucina per la loro caratteristica legante, gelificante ed emulsionante: **a contatto con i liquidi infatti, questi semi assumono consistenza gelatinosa.** La ricetta del budino di semi di chia non è altro che il risultato dell'unione di questo ingrediente con un latte vegetale: una parte di semi di Chia e 8 parti di latte, se

*lasciati riposare per una notte, creeranno al mattino un budino gelatinoso a cui aggiungere frutta e dolcificanti.*

*Nel nostro semifreddo, questi semi aggiungeranno densità e corposità alla crema yogurt e cocco: **potete consumarlo subito, la consistenza sarà immediatamente corposa.** Se lo consumate la mattina successiva, il risultato sarà leggermente più compatto.*

## **INGREDIENTI BASE CON STREUSEL**

- 50 g burro di cacao o burro di soia fuso o olio di cocco
- 100 g eritritolo a velo
- succo di mezzo lime
- 1 cucchiaino di cannella (oppure zenzero , oppure vaniglia , personalizzalo come desideri)
- 80 g farina ( quella che desideri io ho usato castagne+tapioca+grano saraceno )
- fiocchi di avena,
- uvetta sultanina ( ammollata),
- qualche scaglia di mandorla
- qualche pistacchio ( tritato)
- riso soffiato
- 1 cucchiaino di cacao amaro

## **INGREDIENTI SEMIFREDDO**

- 700 g yogurt *compatto, vegan* DI SOIA
- 125 g Farina di cocco degrassata , io ho usato quella bio di CIBO CRUDO
- 60 g Semi di chia
- ACQUA Q.B.( circa 600 ml)
- 200 g Cioccolato fondente+ qualche nocciola tritata + qualche pistacchio tritato
- Olio di cocco (*facoltativo*)

- DOLCIFICANTE A PIACERE Q.B. ( IO HO USATO sciroppo di acero )

## Procedimento

- **Per lo streusel** :In una ciotola aggiungi burro fuso ed eritritolo. Mescola bene per unire il tutto. Aggiungi la farina, i fiocchi di avena ,uvetta ,mandorle,pistacchi, il succo di lime, riso soffiato e la cannella al composto e aiutandoti con una forchetta, mescola delicatamente il tutto fino a formare un composto di grumi di diverse dimensioni. Puoi cucinarlo sul fornello , in una piccola padella , mescolando delicatamente con una forchetta in continuazione per circa 5 minuti, quanto basta per cuocere la farina cruda. Pressate il composto sul fondo di uno stampo rettangolare (io ho usato a cerniera rotondo da 20 cm).
- **Per il Semifreddo** :In un recipiente radunate yogurt, farina di cocco, semi di chia e aggiungere acqua fino al raggiungimento di una consistenza cremosa e mescolate. Versate il semifreddo sopra sulla base. Preparate il cioccolato fuso a bagnomaria, Allungate il cioccolato con olio di cocco (se l'avete) per renderlo più liquido, inserite qualche nocciola tritata ( se desiderate) e Versate il cioccolato fuso sui budini di yogurt e cocco. Mettete in freezer 10 minuti per solidificare il cioccolato e poi conservate in frigorifero fino al consumo...almeno per una notte. Il semifreddo può essere anche consumato subito, ma più tempo passerà in frigorifero più si solidificherà . Assaggiate per aggiustarne la dolcezza, aggiungendo miele vegan o zucchero o dolcificante . Se utilizzate uno yogurt piuttosto liquido, fate riposare il semifreddo per qualche ora perchè si addensi. Perchè sia più corposo,

potete aggiungere altra farina di cocco.

potete aggiungere frutta a pezzetti, noci, mandorle...e qualche cucchiaino di fiocchi d'avena, verrà ancora più appagante!

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai, fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!

**E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!**

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :

alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>

mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici**

[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)

seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>



HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](https://www.facebook.com/Viaggi&AssaggiFelici) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](https://www.facebook.com/Viaggi&AssaggiFelici)

Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!