

# "Crostata gluten free di castagne, cioccolato e panna in friggitrice ad aria"





**"Crostata gluten free di castagne,  
cioccolato e panna in friggitrice ad aria"**

*Viaggi & Assaggi Felici*

*Questa ricetta della pasta frolla vegan è preparata con il succo di frutta! Racchiuderà il sapore del succo che deciderete di utilizzare ed è più friabile e gustosa. Nel mio caso, ho usato quello all'ananas e mango senza zuccheri aggiunti, ma potrete usare quello che più preferite. Dovete, però, tener conto che se il succo contiene degli zuccheri la quantità di zucchero indicata negli ingredienti dovrà essere inferiore!!*

**INGREDIENTI PER LA FROLLA (PER UNO STAMPO DA 18 CM)**

- Farina ceci 125 g
- farina di riso integrale bio 95 gr

- olio di riso , oppure olio di cocco, oppure olio di semi 50 g
- Eritritolo 100 g
- 1 cucchiaino di sciroppo di acero
- 1 cucchiaino di semi di lino o semi di chia
- Sale fino 1 pizzico
- succo di frutta q.b.

### *PER IL RIPIENO*

- Castagne 200 g lessate
- panna di soia “montata” fatta in casa 200 ml\*
- Latte di avena fatto in casa 200 g( per una ricetta gluten free fatelo con fiocchi di avena gluten free o comprate latte di avena gluten free oppure latte di soia )
- Cioccolato fondente 50 g
- amido di mais 50 g
- 1/2 cucchiaino zenzero in polvere
- 1/2 cucchiaino noce moscata in polvere

### *PER SPOLVERIZZARE*

- Eritritolo a velo q.b.
- Oppure farina di cocco

### *Istruzioni*

Innanzitutto prepariamo le castagne.

Io ho usato la friggitrice ad aria metodo facilissimo veloce e si sbucciano perfettamente e subito.

Infatti la cottura ad aria consente alle castagne di cuocersi in pochi minuti e di sbucciarsi in un lampo senza ammollo.

Incidente le castagne in superficie sulla parte più bombata sistematele direttamente nel cestello azionate la friggitrice a 180° per 15/20 minuti a seconda della Dimensione delle

vostre castagne .

### *PREPARIAMO FROLLA*

Immergete i semi di lino o chia ( che si comportano esattamente come i semi di lino cioè come sostituto delle uova) in 50 ml di acqua e lasciate riposare 5 minuti, unite quindi l'olio e montate con una frusta.

Unite il gel di chia in una ciotola con le farine , dolcificanti ed un pizzico di sale, impastate aggiungendo gli ingredienti liquidi e succo di frutta poca alla volta, fino a ottenere una frolla compatta che farete riposare in frigo per almeno mezz'ora.

### *Prepariamo il ripieno:*

tritare le castagne e cuocetele con il latte fino a che è quasi tutto assorbito. Aggiungete il cioccolato fondente sminuzzato e mescolate fino a farlo sciogliere completamente. Unite anche lo zenzero, la noce moscata, l'amido e la panna poi frullate con un frullatore ad immersione per rendere la crema liscia.

Prendete 3/4 della frolla e stendetela.

Rivestite con la pasta una teglia apribile di 18cm di diametro ricoperta da carta forno, poi versatevi la crema di castagne , cioccolato e panna .

Usate la frolla rimasta per ricavare strisce o decorazioni a piacere, aggiungetele sulla crostata poi cuocetela .

Io ho cotto in friggitrice ad aria a 155° per 15 minuti.

in forno invece a 180° se statico o 170° se ventilato e infornate la crostata per 35-40 minuti fino a quando diventa dorata. Testate la cottura con uno stecchino: infilandolo nel ripieno, dovrà uscire asciutto.

Io ho voluto esagerare e ho decorato con panna montata ..quella di prima fatta da me , che mi è rimasta ☐☐☐

\*panna di soja fatta in casa

Ingredienti per 200 ml panna

- 100 ml di latte di soia autoprodotta autoprodotta( quindi più denso)
- 180/190 ml di olio di riso( a seconda della densità del vostro latte di soia, la panna riesce sicuramente di più con un latte di soia più denso quindi fatto in casa)
- 1 cucchiaino di eritritolo a velo
- 1 cucchiaino di sciroppo di agave

In un contenitore alto versare il latte, poi aggiungere a filo l'olio di riso e iniziare a frullare con un frullatore ad immersione, poi eritritolo e agave quando è già pronta, fino a raggiungere la densità desiderata.

Ricoprire il contenitore con pellicola trasparente e fare riposare in frigo prima di usarla. La panna è pronta

*Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate potete iscrivervi anche al :*

☐ *mio gruppo Facebook Viaggi&AssaggiFelici*  
*facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog*

☐ *seguirmi* *su*  
*Pinterest* <http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>

*Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai fammelo sapere con un #like e/o un #commento qui sotto e/o direttamente nel gruppo Facebook Viaggi&AssaggiFelici*  
*facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog*