

ZUPPA INGLESE CRUDISTA E VEGANA ALLA FRUTTA

"ZUPPA INGLESE" CRUDISTA E VEGANA ALLA FRUTTA



Viaggi&AssaggiFelici

*Prepariamo insieme una deliziosa e semplice **zuppa inglese CRUDISTA , VEGANA E GLUTEN FREE alla frutta**, un modo gustoso e originale per servire un **dessert CHE RICORDA** , almeno nei colori alla **Zuppa Inglese “Tradizionale”** .*

*La **ZUPPA INGLESE** è un dolce al cucchiaio formato da una base di pan di Spagna o savoiardi bagnati nel liquore alchermes che si alternano ad uno strato di crema pasticcera ed una di crema al cacao, naturalmente io gli darò una reinterpretazione oltre che vegan , questa volta anche “raw” crudista. È un dolce molto semplice da realizzare e da grande impatto visivo.*

La variante “raw” che vi propongo è a base di frutta fresca

INGREDIENTI

PER IL PRIMO STRATO – LA BASE –

- 60 gr di Farina di Nocciole o Mandorle
- 3 Datteri

PER IL SECONDO STRATO – “ALCHERMES”

- 125 gr di lamponi
- 2 cucchiaini di Crema di Datteri (SEMPLICEMENTE FRULLANDO 4 DATTERI CON ACQUA)

PER IL TERZO STRATO – CREMA PASTICCERA all’ananas

- 250/300 gr di ananas
- 2/3 Datteri
- 1 pizzico di **Vaniglia** in bacca
- 4 dita di un bicchiere di Latte di Mandorla
- 1 cucchiaino di Curcuma o Zafferano
- Buccia grattugiata di 1 Limone o Lime , edibili e bio

PER IL QUARTO STRATO – CREMA DI CACAO

- 40 gr di Cacao
- 2 Banane
- 4 Datteri
- 1 pizzico di Vaniglia
- 4 dita di un bicchiere di Latte di Mandorla

PER LA FINITURA

- CACAO AMARO
- CUBETTI DI ANANAS

PROCEDIMENTO

- **PER IL PRIMO STRATO – LA BASE** : Mettiamo nel mixer la farina di nocciole o mandorle insieme ai datteri /uvetta ed eritritolo , fino ad ottenere un composto appiccicoso.Mettiamo il composto come base nelle coppette/contenitori di presentazione.Pressiamo per compattare e mettiamo in frigo.
- **PER IL SECONDO STRATO – “ALCHERMES”** :Frulliamo i lamponi con 2 cucchiaini di crema di datteri .Mettiamo il composto ottenuto suddiviso tra le coppette di presentazione .Mettiamo in frigo.
- **PER IL TERZO STRATO – CREMA PASTICCERA all’ananas** : Frulliamo tutti gli ingredienti nel mixer insieme alla buccia grattugiata del limone o lime bio ed edibile .Mettiamo metà del composto suddiviso tra le coppette e lasciatene metà da parte.Creiamo quindi lo strato di crema pasticcera.
- **PER IL QUARTO STRATO – CREMA PASTICCERA al CACAO** : Frulliamo tutti gli ingredienti nel mixer.Creiamo quindi lo strato di crema pasticcera al cacao
- **COMPOSIZIONE DEL DOLCE FINALE** :Aggiungere un altro strato di **CREMA PASTICCERA all’ananas** e rimettiamo in frigo.Dopo riprendere la zuppa inglese , spolverare il cacao amaro e decorare con ananas a cubetti.

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 lasciarmi 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>

The banner features a light blue background on the left with a palm tree logo and the text 'Viaggiassaggifelici.blog' and 'blog di viaggi e cucina Vegana'. The right side has a green background with the text 'ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK' and 'Viaggi & Assaggi Felici'. On the far right, there are four small images of various cakes and pastries.



HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](#) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](#)

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