

# Dolci idee Vegane da mettere sotto l'albero

## Mandorle sabbiate

- 100 gr di mandorle tostate
- 100 gr di zucchero di canna grezzo
- 50 gr di acqua
- 5 gr di sale
- cannella a piacere

Mettiamo lo zucchero, il sale e l'acqua in una pentola larga e dal fondo spesso e cuociamo a fiamma media fino a che lo zucchero non è completamente sciolto e inizia ad addensarsi leggermente.

Aggiungiamo la cannella e le mandorle e continuiamo a cuocere mescolando fino a che lo zucchero non inizia a cristallizzare e ad attaccarsi alle arachidi. Versiamo su un ripiano freddo. Lo zucchero, raffreddandosi, assumerà una consistenza sabbiosa aderendo alle arachidi.

Facciamo raffreddare completamente e trasferiamo la frutta pralinata in sacchetti (idonei al contenuto di

alimenti) confezionando a piacere.

Per Natale possiamo creare dei cestini con diversi sacchetti di frutta essiccata variando le spezie a piacere: per esempio mandorle e zenzero, nocciole e cacao, noci e cardamomo arachidi e cannella... Possiamo realizzare anche delle versioni salate sostituendo 10 gr di acqua con 10 gr di salsa di soia e aggiungendo spezie: curry, cumino, paprika...



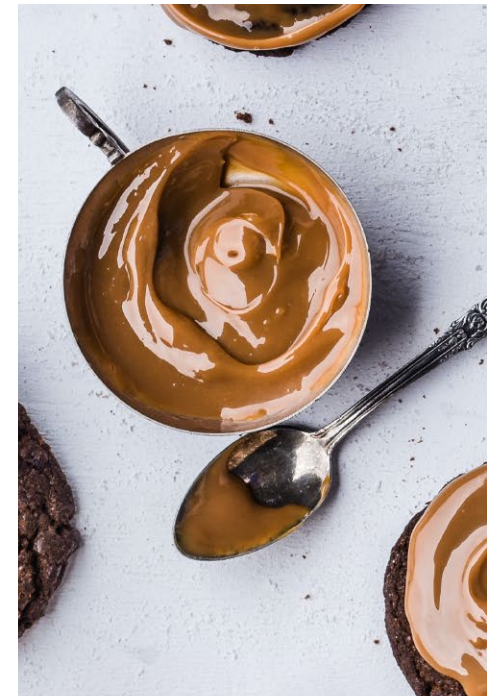
## Crema spalmabile alla zucca

- 1 lattina di latte di cocco
- 100 gr di polpa di zucca precedentemente cotta in forno o al vapore
- 200 gr di zucchero di fiori di cocco (o zucchero di canna integrale)
- 1 cucchiaino di mix di spezie (cannella, chiodi di garofano, anice stellato, noce moscata)
- 1 pizzico di sale

Mettiamo lo zucchero in una pentola alta e dal fondo spesso e facciamolo sciogliere completamente a fiamma bassa. In un'altra pentola scaldiamo il latte di cocco portandolo quasi a bollore. Quando lo zucchero è completamente sciolto, aggiungiamo il latte di cocco prestando molta attenzione agli schizzi. Mescoliamo e aggiungiamo poi la purea di zucca, le spezie e il pizzico di sale. Portiamo a bollore

mescolando spesso e proseguiamo la cottura fino a che la crema non si addensa. Una volta pronta trasferiamo in un barattolo di vetro e conserviamo in frigorifero per 3/4 giorni.

Possiamo creare una simpatica etichetta e decorare il vasetto coprendo il tappo con un disco di tessuto, da fermare con un bel nastro rosso.



# Dolci idee Vegane da mettere sotto l'albero

## Tartufini al burro di arachidi

- 130 gr burro di arachidi (al 100%)
- 90 gr bevanda vegetale a scelta (riso, avena, mandorla, soia)
- 15 gr cacao amaro + altro per la copertura finale
- 100 gr cioccolato fondente
- 40 gr di arachidi tagliate grossolanamente
- 35 gr sciroppo d'agave
- 1 pizzico di sale

Mettiamo il burro di arachidi in una ciotola capiente e aggiungiamo il latte a temperatura ambiente poco alla volta e lo sciroppo d'agave mescolando fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea. Aggiungiamo il sale, il cacao e la granella di arachidi. Facciamo sciogliere il cioccolato a bagno maria e versiamolo sulla crema di arachidi incorporandolo con una spatola. Facciamo riposare il composto

ottenuto per 30 minuti in frigorifero.

Riprendiamo il composto, creando delle palline e ripassiamole nel cacao.



## Brownies al doppio cioccolato senza cottura

- 110 gr di nocciole
- 25 gr di zucchero di fiori di cocco (o di canna integrale)
- 60 gr di cocco grattugiato
- 90 gr di datteri
- 20 gr di cacao
- 1 cucchiaino di spezie a piacere e vaniglia in polvere
- 100 gr cioccolato fondente

Frulliamo le nocciole, metà del cocco e lo zucchero fino a ridurli in farina e mettiamola da parte.

Frulliamo i datteri e aggiungiamoli alla farina di nocciole insieme al resto del cocco e alle spezie, impastando tra loro gli ingredienti.

Stendiamo l'impastato tra 2 fogli di carta forno ad uno spessore di 1 cm.

Mettiamo in frigorifero per un'ora.

Facciamo sciogliere il cioccolato a bagno maria e ricopriamo la superficie del brownies. Lasciamo solidificare in frigorifero.

Potremo decidere di tagliarli a forma quadrata, oppure utilizzare delle formine e di decorarli con granella di nocciola o fiori edibili essiccati.



## LA MERENDA della FRAGOLA

Ricette a cura di:  
**Serena Scuteri**  
**Vegan Pastry Chef**

Nel 2019 ha aperto il suo laboratorio artigianale di pasticceria naturale, dal quale sforna tante golosità dolci e salate, preparate senza utilizzare ingredienti di origine animale, con materie prime selezionate e di alta qualità.

Ti aspetta in laboratorio e sul suo sito con tante idee per gustose preparazioni e torte per tutte le occasioni!

[lamerendadellafragola.it](http://lamerendadellafragola.it)

