

DOLCI VEGAN
DI
CREANDO SI
IMPARA





MUFFIN CON CUORE MORBIDO AL FONDENTE

Per 10 muffin mettiamoci al lavoro con :

120 gr cioccolato fondente

120 gr acqua

2 cucchiaini abbondanti di farina 0

1 cucchiaio abbondante fecola o amido di mais

1-2 cucchiaini di zucchero (dipende da quanto li volete dolci)

1 cucchiaio di olio Evo

2 cucchiaini di lievito per torte

zenzero

panna montata

zucchero a velo

Sciogliamo il nostro cioccolato fondente in una ciotola a bagnomaria con l'acqua. Aggiungiamo la fecola o l'amido di mais, la farina, l'olio, lo zucchero e, se ci piace, un po' di zenzero grattugiato. Mescoliamo accuratamente per qualche minuto ed aggiungiamo il lievito setacciato che incorporeremo al composto dei nostri muffin. Mettiamo la crema così ottenuta negli appositi stampini da muffin e cuociamoli a 180 gradi per 5-6 minuti se vogliamo ottenere il cuore morbido all'interno. Se vogliamo dei muffin morbidi, ma più asciutti, prolunghiamo la cottura a 10 minuti. Sforbiamo i muffin, decoriamoli con un ricciolo di panna montata e una spolverata di zucchero a velo e il dessert è servito!



FIORE VEGAN

Mi affascino questi intrecci, da cui nasce questo fiore vegano a lievitazione naturale, in cui il chiaro della pasta lievitata si abbraccia con lo scuro del cioccolato. Un incontro dolcissimo che incanta occhi e palato. Ispirata da foto trovata sul web non ho resistito ed è nato un fiore, tutto vegetale, delizioso!

Mettiamoci al lavoro con :

150 gr pasta madre liquida (o lievito con 10 gr lievito di birra, 75 gr di acqua, 75 di farina e poco zucchero)

450 gr farina0

50 gr amido di mais

100 gr di zucchero di canna

30 gr olio Evo

200 gr latte di soia

Per la farcia :

200 gr burro vegan senza zucchero (<http://blog.giallozafferano.it/creandosiimpara/maionese-vegana/>)

2 cucchiaini cacao zuccherato

3 cucchiaini zucchero di canna

sciroppo di acqua e zucchero q.b.

zucchero a velo

Prepariamo l'impasto del nostro fiore :mettiamo nella planetaria, la farina, l'amido di mais lo zucchero, l'olio e il latte di soia dove faremo sciogliere la pasta madre, o il lievitino preparato, ed impastiamo per circa 10'. fino ad ottenere un panetto liscio che metteremo a lievitare in una ciotola coperta per circa 4 ore.

Riprendiamo il nostro impasto, ormai lievitato e dividiamolo in 5 parti, stendendo ogni singola parte della misura della nostra tortiera a cerniera.

Mettiamo il primo disco di pasta stesa sulla base della tortiera, spalmiamolo con la farcia ottenuta mescolando il burro vegan con lo zucchero e il cacao, sovrapponiamo un altro disco di pasta stesa e ancora un po' di farcia, fino ad esaurimento di tutti i dischi.

Partendo da qualche cm dal centro incidiamo la torre di pasta dividendola in 8 spicchi che ridivideremo a metà.

Avvolgiamo tra di loro le due parti di ogni spicchio, e mettiamo il bordo alla nostra tortiera. Lasciamo lievitare la torta così formata per altre 3 ore.

Spennelliamo con latte di soia, inforniamo a 180 gradi per circa 30 minuti, fino a cottura. Appena cotto, spennelliamo il nostro fiore con lo sciroppo di acqua e zucchero e, una volta freddo, cospargiamo con lo zucchero a velo. Tiepida è la morte sua!



BUCHTELN VEGAN

Potevo esentarmi dal fare il dolce più soffice e goloso in versione vegan? Assolutamente no! E il risultato è stupefacente!

Mettiamoci al lavoro con :

180 gr pasta madre liquida rinfrescata la sera prima

1 cucchiaio di malto

450 gr farina 0

50 gr amido di mais

20 gr olio EVO

100 gr acqua

100 gr latte di soia

120 gr zucchero

Crema spalmabile al cioccolato (<http://blog.giallozafferano.it/creandosiimpara/dulce-de-leche-e-spalmabile-al-cioccolato-2/>) o marmellata

sciroppo di acqua e zucchero

Mettiamo nella planetaria la pasta madre, un cucchiaio di malto, la farina e l'amido di mais, l'acqua, il latte di soia, lo zucchero e l'olio ed impastiamo fino a quando non si formerà un panetto liscio e morbido che mettiamo a lievitare fino a raddoppio (io son stata fuori casa 9 ore e al rientro era bello gonfio). Lavoriamo la pasta per qualche minuto con le mani , arrotoliamola formando un filone da cui ricaveremo 11-12 pezzi. Ogni pezzo lo stendiamo con le mani ricavando un disco. Al centro di ogni disco disponiamo una cucchiata di ripieno (crema al cioccolato, marmellata..) e chiudiamo formando una palla che mettiamo su una teglia ,rivestita con carta forno , con la chiusura verso il basso. Mettiamo il dolce a lievitare fino a raddoppio delle palline (io due ore in forno intiepidito e spento). Spennelliamo con latte di soia ed inforniamo a 180 gradi per 35 minuti. Appena sfornato spennelliamo con sciroppo di acqua e zucchero e, una volta freddo, spolverizziamo con zucchero a velo!



VIENNOISE AU CHOCOLAT

La viennoise au chocolat é una sorta di baguette dolce francese, generalmente con la crosta lucida, anche se io non ho resistito e l'ho spolverizzato con lo zucchero a velo. E' piuttosto facile da preparare e, lievitato naturalmente, ha quel tocco in più che lo renderà la colazione ideale per le vostre mattine.

Mettiamoci al lavoro con:

200 gr pasta madre liquida (o lievito con 10 gr lievito di birra, 100 acqua e 100 farina, poco zucchero)
450 gr farina 0
50 gr amido di mais
150 gr latte di soia
60 gr burro di soia
120 gr zucchero
150 gr gocce di cioccolata

Mettiamo nella planetaria la farina, la pasta madre, il latte di soia, il burro morbido, l'amido e lo zucchero e impastiamo fino ad ottenere una palla liscia che facciamo lievitare 4 ore. Stendiamo la pasta dello spessore di mezzo cm, tagliamo delle strisce larghe 8 cm circa. Mettiamo sulla superficie le gocce di cioccolato, premendo un po' per fissarle, e avvolgiamo ogni striscia su se stessa dando la forma delle baguette. Facciamo lievitare le viennoise ancora 3 ore. Volendo si possono praticare dei tagli obliqui per dare l'aspetto delle baguette, io non l'ho fatto perchè essendo la versione vegana volevo dare un aspetto diverso. Spennelliamo con latte di soia. Inforniamo a 180° per circa 15 minuti. Spolverizziamo con zucchero a velo et voilà.



MUFFIN FICHI E NOCI

Si cominciano a raccogliere i primi fichi e io li ho utilizzati per addolcire le nostre colazioni e merende con questi muffin noci e fichi...

275 gr farina di farro integrale
125 gr farina 0
50 gr amido di mais
100 gr zucchero di canna
250 gr latte di soia
50 gr acqua
3 fichi spellati e tagliati a tocchetti
70 gr di noci tritate grossolanamente
2 cucchiaini olio Evo
1 bustina di lievito per dolci
Zucchero a velo

Prepariamo il nostro impasto per i muffin: in una ciotola setacciamo la farina 0 con la farina di farro, uniamo lo zucchero, l'amido di mais ed una parte del latte di soia. Mescoliamo ed aggiungiamo l'acqua ed il resto del latte amalgamando, facendolo assorbire bene dall'impasto, dopodiché possiamo aggiungere il lievito e l'olio evo mescolando con cura. Incorporiamo quindi i fichi a tocchetti e le noci tritate. Mettiamo il nostro impasto negli appositi stampi per muffin (io ne ho riempiti 12 più una piccola cocotte in cui ho messo un po' di impasto, una cucchiainata di marmellata di fichi e ancora impasto) a cucchiainate. Livelliamo bene e cuociamo subito in forno già caldo a 180 gradi per 30 minuti circa. Spolverizzate con zucchero a velo e gustatevi la delizia..



TRECCIA RUSSA VEGAN

Facile , ma d'effetto, la treccia russa vegan con il mio adorato cioccolato, ma se preferite altri aromi, sbizzarritevi pure!

Al lavoro con:

lievitino con
170 gr pasta madre liquida
100 gr acqua
100 gr farina 0
un cucchiaino di malto

Impasto:

Lievitino
400 gr farina 0
150 gr di zucchero di canna integrale
50 gr di olio EVO
50 gr amido di mais
100 gr latte di soia
150 gr acqua

Ripieno con

70 gr burro di soia
3 cucchiaini cacao amaro
3 cucchiaini zucchero di canna

Prepariamo il lievitino mescolando l'acqua con la , la farina e il malto e lasciamo lievitare per 2 ore. Prepariamo l'impasto: mettiamo nella planetaria il lievitino, la farina, lo zucchero, il latte , l'acqua, l'amido di mais e l'olio e lavoriamo per una decina di minuti, fino a quando la palla si staccherà dalle pareti. Mettiamo quindi il nostro impasto in frigo in una ciotola coperta per 24 ore. Trascorso questo tempo,

riprendiamo l'impasto e mettiamo a lievitare a temperatura ambiente per circa 4 ore. Trasferiamolo quindi su un piano infarinato e stendiamo dandogli la forma di un rettangolo di 40 cm x 70 cm circa. Spalmiamo, su tutta la superficie, la crema del nostro ripieno, ottenuta mescolando il burro di soia con lo zucchero ed il cacao e avvolgiamo la pasta su se stessa. Tagliamo un pezzo da una parte del rotolo della lunghezza di 5 cm (sarà la prima rosa. Tagliamo a metà, nel senso della lunghezza, il restante rotolo partendo da 5 cm dall'estremità. Ruotiamo la parte non tagliata di 360° facendola passare tra le due parti in cui è diviso il rotolo. Intrecciamo quindi le due strisce. In uno stampo da ciambella, unta ed infarinata, poniamo la treccia lasciando lo spazio per la prima rosa formata. Spolveriamo sulla superficie un po' di zucchero di canna e mettiamo a lievitare fino a raddoppio del volume. Inforniamo a 180° per circa 30 minuti! Spolveriamo con dello zucchero a velo e gustiamo.