

Niente sensi di colpa con la Veg-cake con mousse al cocco

scritto da Luca Roncadin e Francesca Di Leo | 09/10/2018



Una torta leggera e vegana, da gustare con soddisfazione e senza paura di ingrassare, il tutto con ingredienti bilanciati e sani.

Per ritrovare il sorriso mangiando, vi presentiamo la **Veg-Cake con mousse al cocco**, una torta preparata con ingredienti sani e bilanciati. La pasta frolla è senza uova, burro e zucchero; la crema è light, senza zucchero e composta da una panna vegetale a base di latte di cocco e quindi senza grassi di origine animale. Quindi una ricetta che si adatta sia ai vegani che a coloro che, pur essendo

golosi di dolci, non vogliono ingrassare.

Ricetta passo a passo della Veg-cake con mousse al cocco

Ingredienti per la pasta frolla

- 150 grammi di farina tipo 2
- 100 grammi di farina di mais fumetto
- 1 bustina di vaniglia bio
- 60 ml di acqua fredda
- 75 ml di olio di girasole
- 1 grammi di [stevia](#)
- 1 cucchiaino di lievito per dolci (noi abbiamo usato una miscela di [cremor tartaro](#) e bicarbonato)

Preparazione

1. In una terrina mescolare gli ingredienti secchi (farina, stevia, vaniglia e lievito)
2. In un altro recipiente, sbattere l'acqua fredda e l'olio finché si crea una miscela biancastra. Versare il miscuglio di ingredienti secchi e impastare fino a creare una palla
3. Mettere l'impasto in frigorifero per almeno 30 minuti
4. Mentre si preriscalda il forno a 180 gradi (forno statico), collocare la [pasta frolla](#) tra due fogli di carta forno e stenderla con il mattarello. Sistemarla in uno stampo da torta e infornarla per 25/30 minuti, praticando dei forellini per evitare che si gonfi durante la lievitazione.

Ingredienti per la mousse e la guarnizione

- 2 lattine di latte di cocco
- 1 grammi di stevia
- 30 grammi di cacao amaro
- 40 grammi di granella di nocciole
- 20 grammi di gocce di cioccolato fondente

Preparazione

1. Per rendere la crema più solida, conservare il latte di cocco per almeno 24 ore in frigorifero
2. Nella planetaria mettere la crema di cocco, privata dalla parte liquida, la stevia e il cacao amaro. Azionare la planetaria e montare la crema
3. Quando la crema diventa spumosa, lasciarla raffreddare in frigo
4. Versare la crema nella pastafrolla già cotta e guarnire con le nocciole e le gocce di cioccolato
5. Lasciare la torta per un paio d'ore in frigorifero prima di servire.