

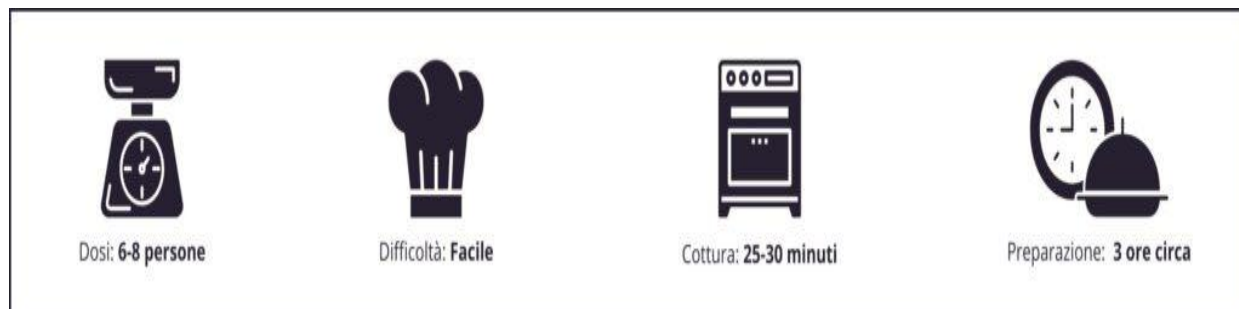


## Crostata vegana al cocco e cacao: ricetta leggera senza burro nè uova

*Una base senza burro e uova e una golosa farcitura al cocco: un dolce vegetale dalla lavorazione semplice, leggero ed equilibrato*

La **crostata vegana al cacao con crema montata al cocco** si sviluppa su una base tipo frolla realizzata senza grassi animali e una crema montata ottenuta dalla parte solida del latte di cocco. Il risultato è un dolce adatto a chi segue un'alimentazione vegetale o desidera ridurre zuccheri e ingredienti tradizionali della pasticceria.

### Come preparare la crostata vegana al cocco e cacao



## Ingredienti per la base

|                                 |                                                                  |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 150 g di farina tipo 2          | 75 ml di olio di semi di girasole                                |
| 100 g di farina di mais fumetto | 1 g di stevia                                                    |
| 1 bustina di vaniglia bio       | 1 cucchiaino di lievito per dolci (cremor tartaro e bicarbonato) |
| 60 ml di acqua fredda           |                                                                  |

## Procedimento della base

1. Riunite in una ciotola le farine con la stevia, la vaniglia e il lievito, mescolando accuratamente.
2. In un secondo contenitore lavorate acqua e olio fino a ottenere un'emulsione omogenea.
3. Incorporate i liquidi agli ingredienti secchi e impastate fino a ottenere una massa compatta. Lasciate riposare l'impasto in frigorifero.
4. Dopo circa 30 minuti, stendete la frolla tra due fogli di carta forno e trasferitela nello stampo. Bucherellate il fondo con una forchetta per favorire una cottura uniforme.

Cuocete in forno statico a 180°C per 25-30 minuti, quindi fate raffreddare completamente.



## Ingredienti per la crema al cocco

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

## Preparazione della crema

1. Riponete le lattine di latte di cocco in frigorifero per almeno 24 ore, così da separare la parte grassa.
2. Prelevate la componente più densa ed eliminate il liquido residuo.
3. Montate la crema ottenuta con stevia e cacao fino a raggiungere una consistenza soffice e stabile. Lasciate riposare in frigorifero per circa mezz'ora prima dell'utilizzo.

## Composizione del dolce

1. Distribuite la crema sulla base ormai fredda. Livellate la superficie e completate con granella di nocciole e gocce di cioccolato.
2. Trasferite in frigorifero per almeno 2 ore prima di servire, in modo da ottenere una consistenza più compatta.



## Proprietà nutrizionali degli ingredienti

L'utilizzo della **farina tipo 2** consente di mantenere una **maggiore quantità di fibre e micronutrienti** rispetto alle farine più raffinate, contribuendo a un maggior senso di sazietà. La presenza della **farina di mais fumetto**, naturalmente priva di glutine, aggiunge invece una componente più rustica e una texture friabile.

L'**olio di semi di girasole** sostituisce i grassi animali apportando acidi grassi insaturi, mentre la scelta della stevia permette di ridurre significativamente l'apporto calorico legato agli zuccheri semplici.

Il **latte di cocco**, protagonista della crema, contiene grassi vegetali a catena media che vengono metabolizzati rapidamente dall'organismo. Pur essendo calorico, contribuisce a dare struttura e cremosità senza ricorrere a panna animale.

Il cacao amaro apporta composti antiossidanti, in particolare flavonoidi, mentre la granella di nocciole introduce grassi "buoni", vitamina E e una componente croccante che bilancia la morbidezza della crema.

## Nota di lavorazione

La riuscita della crema dipende dalla corretta refrigerazione del latte di cocco: solo la parte solida

consente di ottenere una struttura montata senza addensanti.

**Data di creazione**

02/05/2026

**Autore**

ginevra-mao