

FROLLA VEGANA

Ingredienti per la frolla vegana:

- 300 g farina semi integrale
- 140 g burro di soya freddo
- 80 g zucchero di canna integrale
- 40 ml acqua fredda
- 2 cucchiaini di cacao crudo (o cacao amaro in polvere)
- Per la crema al cioccolato vegana:
 - 300 g tofu "silken"
 - 200 g cioccolato vegan 70%
 - 50 g sciroppo di agave
 - 50 ml bevanda di soya al cacao
- Per la Mousse al cioccolato vegana:
 - 200 ml bevanda di soya al cacao
 - 100 g cioccolato vegano 70%
 - 50 ml sciroppo di agave
 - 40 g farina di riso

Preparate la frolla vegana:

- Nel mixer riunite le polveri (farina,zucchero,cacao) e azionate per amalgamare il tutto, unite il burro di soya freddo e azionate di nuovo, versate a filo l'acqua fredda e azionate per ottenere un impasto compatto, trasferitelo sulla spianatoia infarinata formate un panetto, coprite con pellicola e riponete in frigo per minimo 30'.
- Preparate la crema al cioccolato vegana:
- Frullate il tofu "silken" con la bevanda di soya al cacao e lo sciroppo di agave; nel frattempo fate fondere a bagnomaria il cioccolato spezzettato e quando sarà ben

RICETTA DI GAIA

[@gaia thegreenpantry](https://www.instagram.com/gaia_thegreenpantry)

<http://www.thegreenpantry.it>

FROLLA VEGANA

fuso aggiungetelo al composto e frullate il tutto nuovamente.

- Trasferite in una ciotola, coprite con pellicola e mettete in frigo per almeno 30'.
- Preparate la mousse al cioccolato vegana:
- In una casseruola riunite la bevanda di soya al cacao e il cioccolato vegano 70%, fate fondere e versate a pioggia la farina di riso, mescolate con una frusta fino a ottenere un composto simile ad un budino.
- Trasferite in una ciotola, coprite con pellicola e fate raffreddare in frigo.
- Riprendete la frolla: stendetela spessa 5 mm, rivestite lo stampo da crostata con carta forno e disponetevi la frolla stesa, regolate i bordi e fate cuocere in forno caldo a 180° per 15'.
- Estraiete dal forno, fate raffreddare un paio di minuti e poi versatevi sopra la crema al cioccolato vegana, livellate bene e fate cuocere per altri 15'.
- Estraiete dal forno e fate raffreddare completamente, distribuitevi la mousse al cioccolato vegana livellate bene e riponete in frigo per 30' prima di decorare con tanta frutta fresca a piacere.
- Servite la crostata fresca.

RICETTA DI GAIA

[@gaia thegreenpantry](#)

<http://www.thegreenpantry.it>