

APERITIVI E DOLCETTI

Ottimi esempi di aperitivi sfizio-light sono:

- *Piadina vegan.*
- *Bruschette fantasia.*
- *Spinaci alla genovese.*
- *Cous cous con fagiolini corallo e curcuma.*
- *Polpette di cous cous.*



Ottimi esempi di dolci veloci e gustosi sono:

- *Cous cous dolce.*
- *Hummus di ceci al caffè.*
- *Kanten di spumante e pere.*



COUS COUS DOLCE

Il cous cous si adatta anche a ricette dolci, grazie al suo sapore neutro.

INGREDIENTI PER PERSONE:

- 150 g di cous cous.
- 1 manciata di uva passa (circa 50 g).
- 30 g di pinoli.
- 30 g di mandorle.
- 1 cucchiaino di miele (o anche stevia).
- 1 pizzico di cannella.

Si parte cuocendo il cous cous. Una volta raffreddato, unire l'uva passa fatta rinvenire, i pinoli, le mandorle, il miele e la cannella. Amalgamare bene e inserire in stampini della forma voluta. Lasciar riposare in frigorifero e servire con una spolverata di cannella e una foglia di menta.



HUMMUS AL CAFFÈ

Ad una cena o aperitivo non deve mancare un dolce al cucchiaino.

INGREDIENTI:

- 280 g di ceci lessati senza sale.
- 1 tazzina di caffè.
- 2 cucchiaini di eritritolo.
- 2 cucchiaini di crema di nocciole (o crema di mandorle).
- 1 cucchiaino di caffè solubile.
- ¼ cucchiaino di vaniglia in polvere.

PROCEDIMENTO: nel tritatutto riunite tutti gli ingredienti: i ceci, il caffè, il caffè solubile, la crema di nocciole, l'eritritolo e la vaniglia. Azionate il tritatutto e frullate fino a ottenere una crema morbida e perfettamente liscia. Travasate l'hummus in una ciotola e riponetelo in frigorifero almeno un'ora a riposare. Se lo gradite, decorate con dei chicchi di caffè e servite.



KANTEN DI SPUMANTE E PERE

Si tratta di un dolce particolare, ma molto gustoso.

INGREDIENTI PER 6 BICCHIERI:

- 350 ml spumante (o vino frizzantino).
- 180 ml acqua.
- 50 g zucchero di canna (o meglio eritritolo).
- 5 g agar agar.
- ½ pera (o altra frutta se gradita).
- 2 rametti di ribes.

PROCEDIMENTO: lavare bene la pera e il ribes. Staccare i ribes dal rametto e tagliate a fettine le pere. Cominciare a disporre uno strato di pere sul fondo di ogni bicchierino. In un pentolino riunite l'acqua, l'agar agar e lo zucchero e portate bollore mescolando bene con una frusta per assicurarvi che l'agar agar si scioglia bene senza formare grumi. Versare lo sciroppo di acqua e zucchero in una caraffa e unite lo spumante, continuando a mescolare per amalgamare bene i due ingredienti prima che il tutto si raffreddi troppo e gelifichi. Dividere subito il composto nei 6 bicchierini fintanto che è caldo, poi decorate la superficie con il ribes appena il kanten sarà sufficientemente solidificato da non far affondare i frutti. Disporre i bicchierini in frigorifero e lasciare raffreddare un'oretta.



GHIACCIOLI ALLA FRUTTA VEGANI

In estate non può mancare un ghiacciolo/gelato gustoso per refrigerarsi dal caldo. Si può prendere spunto dai ghiaccioli delle diete chetogeniche (blog di Michela Battani).

INGREDIENTI:

- 250 g di frutta gradita.
- 80 ml di latte di cocco o latte vegetale.
- Dolcificante naturale q.b.

PROCEDIMENTO: si frullano tutti gli ingredienti e si inseriscono negli stampini per ghiaccioli. Lasciare riposare in freezer per tre ore.



SPIEDINI DI FRUTTA E CIOCCOLATO

È un altro «must» che accontenta tutti.

INGREDIENTI:

- 4 pesche.
- mezza ananas.
- 5 susine.
- 5 albicocche.
- 15 fragole.
- 2 fette di melone bianco.
- 200 g di cioccolato fondente al 90%.

PROCEDIMENTO: Sciogliete il cioccolato fondente a bagnomaria, e poi intingete la frutta, un pezzo per volta, girando bene da tutti i lati, più volte. Adagiate su carta forno e mettere in freezer. Servire con una fogliolina di menta.



BIANCOMANGIARE VEGAN

È un dolce della tradizione siciliana (<https://www.foodblog.it/biancomangiare-vegano/>)

INGREDIENTI:

- 500 g di latte di mandorle dolci;
- 100 g di zucchero semolato (meglio eritritolo);
- 50 g di maizena;
- 1 bustina di vanillina;
- 1 pezzetto di scorza di limone;
- q.b. mandorle a lamelle;
- q.b. cannella.



PROCEDIMENTO: scaldare all'interno di un pentolino 400 g di latte di mandorle dolci con lo zucchero semolato, aromatizzandolo con la vanillina e un pezzetto di scorza di limone. Intanto stemperate nei restanti 100 g di latte la maizena setacciata, mescolandola con una frusta a mano affinché non si formino grumi. Versate il composto all'interno di una casseruola e unite a filo il latte caldo. Cuocete la crema a fuoco dolce continuando a mescola, fin quando non appare densa e corposa. Eliminate la scorza di limone e ripartire il composto in 4 stampi per budino o cream caramel. Lasciateli prima raffreddare a temperatura ambiente, dopodiché riponeteli in frigorifero per almeno 4 ore. Al termine, non vi resta che rovesciare i biancomangiare sopra dei piattini da dessert e guarnirli con delle lamelle di mandorle, preferibilmente tostate, e una spolverata di cannella.

PRALINE AL COCCO VEGANE

Sono dolcetti un pochino ricchi ma gustosi.

INGREDIENTI:

- 100 g di eritritolo o stevia.
- 200 gr di farina di cocco.
- 80 g di biscotti secchi.
- 150 g di latte vegetale.
- Aromi graditi



PROCEDIMENTO: si parte sbriciolando i biscotti, cui andranno uniti la farina di cocco, il dolcificante, gli aromi e il latte vegetale (regolatevi per la consistenza che deve essere cremosa). Iniziate a fare delle piccole palline e passarle in un pochino di farina di cocco. Lasciare riposar in frigo per due ore circa. Se volete potete aggiungere il cacao all'impasto.