

*Bevande & dessert
con lattini vegetali*





Sommario

- 7 Introduzione
- 9 Tipologie di latti vegetali
- 13 Identikit dei latti vegetali usati nelle ricette di questo libro
- 21 Acquistare e autoprodurre i latti vegetali
- 24 Al lavoro!

Le ricette

- 28 Latte di soia
- 42 Latte di riso
- 56 Latte di avena
- 70 Latte di farro
- 84 Latte di cocco
- 98 Latte di mandorla
- 112 Latte di nocciola

- 126 Indice delle ricette



Frappuccino goloso

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

LATTE DI SOIA

- 500 ml di latte di soia freddo
 - 100 ml di caffè espresso freddo
 - 4 cucchiaini di zucchero di canna integrale
 - 15 cubetti di ghiaccio
 - 2 cucchiaini di cacao amaro in polvere + 1 cucchiaino
 - 4 cucchiaini di panna di soia montata
 - cannella in polvere q.b.
- * Trita il ghiaccio nel mixer.
 - * Aggiungi latte, caffè e zucchero e frulla a velocità crescente.
 - * Completa con un po' di panna di soia montata, cannella e cacao amaro.

Il consiglio

Se non acquisti una panna di soia già pronta, ma in dispensa hai un brik di panna da montare, riponilo in frigorifero. In questo modo monterà meglio e più velocemente con le fruste elettriche.



Torridge d'avena alla frutta

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

LATTE DI AVENA

- 80 g di fiocchi d'avena
 - 100 ml di latte di avena
 - 2 cucchiaini di sciroppo d'agave
 - 1 mela piccola
 - 1 albicocca
 - 10 ribes
 - 10 acini d'uva nera
 - 10 more
- * Sbuccia la mela e tagliala a tocchetti. Lava l'albicocca e tagliala a pezzi.
 - * Metti l'avena in una pentola antiaderente, ricoprila d'acqua e cuocila per 2-3 minuti in modo che si ammorbidisca.
 - * Dopodiché scola l'avena in un colino a maglie strette e rimettila nella pentola.
 - * Aggiungi il latte di avena, lo sciroppo d'agave e la mela e lascia sul fuoco moderato per 4 minuti.
 - * Servi il porridge d'avena con il resto della frutta fresca.

Il consiglio

Puoi optare per una versione senza fornelli lasciando a bagno i fiocchi d'avena per qualche ora, in modo che si ammorbidiscano senza bisogno di cuocerli in pentola.



Crema soffice all'avocado

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

LATTE DI FARRO

- 300 ml di latte di farro
 - 100 ml di panna vegetale
 - 20 g di zucchero di canna grezzo
 - 2 tazze di ghiaccio tritato
 - 2 avocado maturi
 - 2 cucchiaini di succo di limone
- * Frulla latte, zucchero, panna e ghiaccio al mixer fino a ottenere un composto liscio.
 - * Aggiungi anche la polpa di avocado e il succo di limone e frulla brevemente una seconda volta.
 - * Se il composto risultasse troppo denso, versa dell'acqua fredda poco per volta.
 - * Servi la crema soffice di avocado in coppetta con cannuccia o cucchiaino, a seconda della consistenza che hai scelto per la tua crema.

Il consiglio

Con questa crema puoi realizzare un'ottima cheesecake vegan senza cottura. Ti basterà distribuirla uniformemente sopra una base fatta di datteri, farina di cocco, mandorle e sciroppo d'agave, all'interno di uno stampo rotondo a cerniera. Lascia riposare in frigorifero per qualche ora prima di sformare e servire.

Budino di goji al farro

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

LATTE DI FARRO

- 30 g di bacche di goji
 - 130 ml di latte di farro
 - 20 ml di yogurt vegetale bianco
 - 1 cucchiaio raso di sciroppo d'acero
 - 1 pizzico di zenzero in polvere
 - 4 cucchiaini di semi di chia
 - 1 cucchiaio di mandorle tritate
 - frutta fresca q.b.
- * Metti le bacche di goji in ammollo nell'acqua per una notte.
 - * Il giorno dopo, scola le bacche e frullale assieme al latte di farro, lo sciroppo d'acero, lo yogurt e lo zenzero.
 - * Aggiungi i semi di chia, mescola e versa il liquido in due bicchieri. Copri con la pellicola per alimenti e lascia riposare in frigo per circa 6 ore.
 - * Guarnisci con la tua frutta fresca preferita e della granella di mandorle.

Il consiglio

A seconda della consistenza che vuoi ottenere, aumenta o diminuisci la dose di semi di chia. Il merito della compattezza del budino è tutto dei semini che, a contatto con i liquidi, si gonfiano e diventano soffici.



Semifreddo al profumo di limone

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

LATTE DI NOCCIOLA

- 500 ml di latte di nocciola
 - 50 g di zucchero di canna
 - 30 g di amido di mais
 - 40 g di cacao amaro in polvere + 1 cucchiaino
 - 1 cucchiaino di nocciole tritate
 - la scorza di ½ limone non trattato
 - 200 ml di panna vegetale da montare
- * Lascia la panna, ancora nella confezione, in frigorifero in modo che successivamente monti con più facilità.
 - * Metti 100 ml di latte di nocciola in una ciotola e sciogli l'amido di mais al suo interno.
 - * Fai bollire il restante latte in una pentola con lo zucchero e la scorza di limone grattugiata.
 - * Una volta raggiunto il bollore, aggiungi l'amido di mais disciolto nel latte.
 - * Con una frusta, mescola sul fuoco basso, finché il composto non si addenserà, e successivamente dividilo in due ciotole distinte.
 - * Quando la crema è ancora calda, incorpora il cacao in una delle due metà e lascia raffreddare.
 - * Monta la panna con le fruste elettriche.
 - * Unisci la panna (tranne un paio di cucchiaini) alla crema bianca mescolando dall'alto verso il basso e poi versa il tutto all'interno di uno stampo per plum cake foderato di pellicola trasparente.
 - * Aggiungi la panna in rimanenza al composto al cacao e distribuiscilo nello stampo a cucchiaiate disordinate, così da creare una sorta di variegatura.
 - * Lascia in freezer per circa 7 ore, prima di rovesciare il semifreddo in un vassoio e servire.
 - * Completa con un spolverata di cacao e granella di nocciola.

