



1/4 persone

## INGREDIENTI

Cioccolato fondente 75%  
Acqua  
Olio di semi di girasole  
Olio Evo  
Panna vegetale

<b>1 PAX</b>	<b>4 PAX</b>
g 80	g 250
ml 50	ml 200
ml 5	ml 20
ml 8	ml 30
ml 75	ml 250

### PER IL CRUMBLE

Farina di mandorle  
Miele  
Farina 00 W180  
Olio di semi di girasole  
Tuorlo  
Zenzero

g 50	g 200
g 4	g 15
g 40	g 150
g 20	g 80
g 5	g 20
g 1	g 6



# Mousse vegana al cioccolato fondente e crumble all'olio di girasole

Gabriele, Gaia, Christian (Afol Pertini- Seregno)

84

IL RICETTARIO / DOLCI

### PROCEDIMENTO

**PER LA MOUSSE:** Si scalda l'acqua per versarla sul cioccolato tritato, si emulsiona il tutto con un mixer. Si aggiungono gli oli a filo continuando ad emulsionare. Si fa raffreddare fino a 30° C, misurando con un termometro a sonda, e si unisce la panna montata mescolando dal basso verso l'alto.

**PER IL CRUMBLE:** Si mescolano tutti gli ingredienti in modo grossolano. Si versano nello stampo desiderato ad altezza di 1 cm e si cuoce a 180°C per 15 minuti. Mettere in bicchieri in monoporzionatura da 200 ml.

**PER L'ASSEMBLAGGIO:** introdurre prima il crumble a riempire fino a un quarto del bicchiere, quindi riempire con la mousse fino ad altezza e cospargere la superficie con crumble quanto basta.

### MODALITÀ DI COTTURA

Bagno maria, forno.

### FATTORI NUTRITIVI

Carboidrati	g 19,9
Proteine	g 3,6
Grassi	g 25
Di cui grassi saturi	g 16
Colesterolo	mg 51
Fibre	g 4,3

### ALLERGENI

Glutine, uova, frutta a guscio.

### VALORE ENERGETICO

314 kcal/PORZIONE

### INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Olio di semi di girasole. Cioccolato fondente 75% ricco di composti antiossidanti. Aggiunta di zenzero per le proprietà antinfiammatorie e per un gusto accattivante.

### COSTI

1 PAX = 2 EURO 4 PAX = 8 EURO

### TERRITORIO DI PROVENIENZA

Preferire l'impegno di ingredienti di produzione locale (km 0).

### STAGIONALITÀ

Non prevista.

