



1/4 persone

INGREDIENTI

| | | |
|--------------------------|--------------|--------------|
| | 1 PAX | 4 PAX |
| Cioccolato fondente 75% | g 80 | g 250 |
| Acqua | ml 50 | ml 200 |
| Olio di semi di girasole | ml 5 | ml 20 |
| Olio Evo | ml 8 | ml 30 |
| Panna vegetale | ml 75 | ml 250 |

PER IL CRUMBLE

| | | |
|--------------------------|------|-------|
| Farina di mandorle | g 50 | g 200 |
| Miele | g 4 | g 15 |
| Farina 00 W180 | g 40 | g 150 |
| Olio di semi di girasole | g 20 | g 80 |
| Tuorlo | g 5 | g 20 |
| Zenzero | 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.

