



Ingredienti:

250 gr di bevanda di riso
250 gr di fragole
Zucchero di canna qb
2 cucchiari di farina di semi di carrube

Gelato di fragola

Una ricetta testata senza grassi saturi né prodotti di origine animali, la farina di semi di carrube funziona perfettamente come addensante.

Pesare gli ingredienti e frullarli con il pimer. Non ho dato un'indicazione sul peso dello zucchero perché tendo a metterne poco (un paio di cucchiari) ma va molto a gusto personale.

Meglio tenere il frullato un'oretta in frigorifero per abbassare la temperatura prima di versarlo nella gelatiera per 25-30 minuti e il gelato è pronto!

Guarnire a piacere. Con la stessa quantità di frutta è possibile fare gelati di tanti altri gusti.



Ingredienti:

1 litro di bevanda di soia alla vaniglia (meglio il Provamel)
mezza stecca di vaniglia
4 cucchiari rasi di amido di mais
2 cucchiari rasi di agar agar in polvere
sciroppo di acero o succo di agave qb
Fragole e/o frutti di bosco 150 gr circa

Veg-budino goloso

Setacciare l'amido di mais con l'agar agar, unire a poco a poco la bevanda di soia sempre mescolando per evitare i grumi e aggiungere la stecca di vaniglia tagliata nel centro e a piacere dolcificare (la bevanda è già zuccherata, in genere non serve aggiungere altro dolcificante). Portare a bollore sempre mescolando, continuare per un paio di minuti poi togliere dal fuoco. A parte cuocere per pochi minuti la frutta in poca acqua aggiungendo se serve lo sciroppo (o zucchero di canna) quindi frullare con il pimer. Mettere la crema nel recipiente e lasciare in frigo una notte. L'indomani versare sopra la composta di frutta. Servire fresco

