Ricettario per merende :D

BLACKSHEEP
PASTICCERIA DI ALTA QUALITÀ
BIO RAW VEGAN

Ricette:

- cookies con gocce di cioccolato
- pancake con frutta e sciroppo d'acero
- salame al cioccolato e frutta secca
- latte di mandorla
- canestrelli ai lamponi
- crostatine con ricotta di macadamia e gocce di cioccolato
- crema pasticcera
- muffin carote noci e sciroppo d'acero

Michele Granuzzo
corsi@blacksheepraw.it
FB: Black sheep pasticceria di alta qualità BIO RAW VEGAN

Cookies con gocce di cioccolato

Ingredienti:

- 200 gr di farina 0
- 60 gr farina mandorle
- 90 gr sciroppo di riso
- 15 gr di acqua naturale
- 60 gr di olio di semi di girasole deodorato
- 70 gr di gocce di cioccolato fondente
- 6 gr di lievito per dolci
- una punta di vaniglia
- un pizzico di sale

Procedimento:

Unire gli ingredienti secchi. Successivamente aggiungere olio, sciroppo di riso e acqua e impastare con le mani. Dopo aver ottenuto un composto omogeneo incorporare le gocce di cioccolato e amalgamarle impastando nuovamente. Stendere l'impasto fino a raggiungere 3mm di altezza e con un coppa pasta o una tazzina da caffè ritagliare le forme desiderate appoggiando lo stampo alla pasta. Infornare a 180° C ventilato per 17 minuti.

Pancake con frutta e sciroppo d'acero

Ingredienti:

- 360 gr farina di farro
- 60 gr zucchero di cocco
- 30 gr olio girasole
- 1 c raso bicarbonato
- 540 gr acqua gassata
- sale
- vaniglia
- frutta fresca e sciroppo d'acero a piacere

Michele Granuzzo
corsi@blacksheepraw.it
FB: Black sheep pasticceria di alta qualità BIO RAW VEGAN

Procedimento:

Unire farina, zucchero di cocco, bicarbonato, sale e vaniglia e mescolare. Aggiungere l'olio, l'acqua gassata e lasciar riposare 20 minuti. Oliare leggermente una padella antiaderente e una volta calda versare una parte della pastella. Una volta cotto aggiungere la frutta e lo sciroppo d'acero.

Salame di cioccolato e frutta secca

Ingredienti:

- 100 gr cioccolato fondente Black Sheep al 70%
- 90 gr di acqua
- 30 gr fichi secchi
- 15 gr pinoli
- 20 gr nocciole
- 80 gr biscotti
- sale
- vaniglia

Procedimento:

Prendere i fichi secchi, le nocciole e i biscotti e tritare il tutto abbastanza grossolanamente. Portare l'acqua a bollore. Preparare il cioccolato tritandolo finemente, metterlo in una ciotola, rovesciarci sopra l'acqua bollente e lasciare riposare il tutto per cinque minuti coperto. Nel frattempo aggiungere in una ciotola tutti gli altri ingredienti ai fichi secchi e quanto precedentemente tritato. Passati i cinque minuti, mescolare il cioccolato con una frusta fino a che risulti omogeneo. Aggiungere la crema agli altri ingredienti, mescolare bene e lasciar riposare in frigo fino a che non avrà la consistenza giusta per riuscire a formare il salame aiutandosi con la carta da forno alimentare. Lasciare in frigo 3 ore prima di gustarlo.

Michele Granuzzo
corsi@blacksheepraw.it
FB: Black sheep pasticceria di alta qualità BIO RAW VEGAN

Latte di mandorla

Ingredienti:

- 150 gr mandorle
- 1 l di acqua
- 65 gr zucchero cocco
- sale
- vaniglia

Prendere l'acqua e le mandorle e frullarle insieme circa un minuto ad alta velocità. Una volta frullato si filtra il tutto con l'apposita sacca dalla maglia molto fine. Poi si rimette tutto nel frullatore e si aggiunge lo zucchero di cocco, un pizzico di sale, un pizzico di vaniglia e si da un ultima frullata veloce. Conservare il tutto per un massimo di due giorni in frigorifero.

Canestrelli ai lamponi

Ingredienti:

- 150 gr farina di farro
- 40 gr zucchero della foresta/cocco
- 40 gr olio di semi di girasole deodorato
- 45 gr di acqua
- la scorza di 1 limone
- $\frac{1}{4}$ c lievito per dolci
- sale
- vaniglia
- farina di cocco q.b.
- marmellata di lamponi q.b.

Procedimento:

Unire farina di farro e zucchero della foresta, aggiungere olio, acqua, scorza di limone, lievito, sale e vaniglia e mescolare. Stendere l'impasto fino a che diventerà circa 3 mm di altezza e formare i dischi. Rimpire con la marmellata e infornare 14 minuti a 180 gradi ventilato. Una volta raffreddati spolverare con la farina di cocco.

Michele Granuzzo
corsi@blacksheepraw.it
FB: Black sheep pasticceria di alta qualità BIO RAW VEGAN

Crostatine con ricotta e gocce di cioccolato

Ingredienti frolla:

- 60 gr farina di mais fioretto
- 60 gr farina di mandorle
- 60 gr farina di anacardi
- 35 gr zucchero di cocco
- sale
- vaniglia
- acqua qb

Procedimento:

Unire gli ingredienti secchi, mescolare e a poco a poco aggiungere anche l'acqua fino a che non avremo ottenuto un impasto morbido da lavorare con le mani. Mettere in ogni stampino 25 gr di impasto, stenderlo bene e bucherellarlo. Cuocere a 180 °C per circa 20 minuti. Lasciar raffreddare.

Ingredienti ricotta:

- 240 gr macadamia ammollate
- 85 gr sciroppo di riso
- acqua

Procedimento ricotta:

Frullare fino a che non avrà una consistenza omogenea.

Procedimento finale:

Una volta che la ricotta sarà pronta e la frolla raffreddata, guarniamo le nostre crostatine con la ricotta e le gocce di cioccolato.

Michele Granuzzo
corsi@blacksheepraw.it
FB: Black sheep pasticceria di alta qualità BIO RAW VEGAN

Crema pasticcera

Ingredienti crema pasticcera:

- 500 gr latte soia vaniglia
- 35 gr sciroppo di riso
- 30 gr olio di semi di girasole deodorato
- 50 gr amido di mais
- sale

Procedimento:

Sciogliere l'amido nel latte di soia alla vaniglia, aggiungere lo sciroppo di riso, l'olio di semi di girasole, il sale e portare a bollore. Fare bollire 30 secondi e rovesciare sulle crostatine.

Muffin carote, noci e sciroppo d'acero

Ingredienti:

- 170 gr farina di farro
- 70 gr zucchero della foresta
- 80 gr noci
- 145 gr carote grattuggiate
- 100 gr acqua gassata
- 60 gr sciroppo d'acero
- 70 gr olio di semi di girasole deodorato
- vaniglia
- sale
- 1 c cannella
- $\frac{1}{2}$ c bicarbonato
- 1 bustina di lievito per dolci

Michele Granuzzo
corsi@blacksheepraw.it
FB: Black sheep pasticceria di alta qualità BIO RAW VEGAN

Procedimento:

Unire tutti gli ingredienti secchi, mescolare e successivamente aggiungere gli ingredienti liquidi. Incorporare le carote e le noci e versare il composto in una sac a poche. Riempire a $\frac{3}{4}$ i pirottini dei muffins e infornare 19 minuti e 30 secondi a 180 °C.

Michele Granuzzo
corsi@blacksheepraw.it
FB: Black sheep pasticceria di alta qualità BIO RAW VEGAN