

# Per il vegano crudista, dolci speciali

Non è facile fare qualcosa di veramente gustoso rispettando le varie limitazioni che un vegano crudista ha. E invece si scopre che le alternative alla cucina tradizionale sono molte e i risultati sorprendenti. Eccone un esempio.



## Cheese cake al lime e cocco

### Ingredienti per 10 persone

#### Per la base

- 140 g di mandorle con pelle
- 60 g di datteri denocciolati
- 40 g di cocco grattugiato
- una punta di cucchiaino di vaniglia in polvere
- sale

#### Per la crema

- 280 g di anacardi
- pasta di 100 g di datteri denocciolati (v. box)
- 220 g di latte di cocco
- succo di 4 lime per 160 g (o 150 g di succo di limone con 10 g di acqua)
- 50 g di olio di cocco
- ½ cucchiaino di vaniglia Bourbon in polvere.

### Preparazione

40'+2 ore di riposo

Ammollare gli anacardi e mandorle, separatamente, per 20' in acqua. Scolare le mandorle e frullarlo nel mixer con il cocco grattugiato fino a ottenere una sabbiolina fine. Aggiungere i datteri, la vaniglia e un pizzico di sale e lavorare finché l'impasto forma grossi grumi. Stendere il composto in uno stampo con cerniera di 20 cm di diametro. Fare riposare in frigo. Per la crema: grattugiare la scorza di 2 lime e spremere il succo fino a ricavarne 160 g. Unire succo e scorza nel mixer con tutti gli ingredienti della crema, tranne l'olio fino ad amalgamarmi. Unire poi l'olio per emulsionare. Versare la crema sulla base nello stampo e mettere in frigo per almeno 2 ore prima di servire. Se si vuole, decorare con cocco e lime.  
350 cal. a porzione.

### Ingredienti per 10 persone

#### Per la base

- 300 g di noci sgusciate
- 150 g di datteri denocciolati e tagliati a pezzetti
- 50 g di cacao amaro in polvere
- sale

#### Per la crema

- 240 g di polpa di avocado maturo
- pasta di 100 g di datteri denocciolati (v. box)
- 50 g di cacao amaro in polvere
- 1 cucchiaino di vaniglia in polvere.

### Preparazione

40'+2 ore di riposo

Mettere in ammollo le noci 20' in acqua a temperatura ambiente, tagliare a pezzetti i datteri, scolare le noci e frullarle nel mixer con il cacao e un pizzico di sale. Unire i datteri e incorporare il tutto. Dividere il composto in due parti e stenderlo all'interno di due stampi a cerniera di ca. 18 cm di diametro. Far riposare in frigo. Per la crema, frullare nel mixer la polpa di avocado con la pasta di datteri, aggiungere il cacao e la vaniglia e amalgamare. Trasferire il disco della base su un piatto e spatolare sopra metà crema e coprire con il secondo disco; spalmarci sopra la rimanente crema. Far rassodare in frigo per almeno 2 ore. 300 cal. a porzione.

## Torta al cacao



### Pasta di datteri

Mettere a mollo la stessa quantità (in peso) di datteri e acqua, per un'ora se è a temperatura ambiente, solo per 10' se calda (non troppo però). Una volta gonfiati i datteri, passare il tutto nel mixer per una pasta omogenea.