



Torta di Pere, Cioccolato e Zenzero – Ricette vegane

🍁 □L'Autunno è giunto portando con sé tante cose positive ma, ammettiamolo, anche piccoli aspetti fastidiosi: come, per esempio, il raffreddore. Molti reagirebbero aprendo il cassetto dei medicinali, ingoiando un prodotto dal nome strano e mettendosi a letto in attesa di un miglioramento, ma io evito sempre di assumere farmaci e, come in tutte le cose, cerco un alleato nell'alimentazione. Per esempio, una cosa che faccio quasi tutte le sere è bere una tisana allo zenzero e limone: un modo semplice e naturale per contrastare ed eliminare i sintomi del raffreddore e, inoltre, lo zenzero è capace di migliorare la digestione, eliminare il mal di gola, alleviare la nausea e combattere l'alitosi.

Oggi, ho deciso di accompagnare questa bevanda miracolosa ad un dolce soffice e profumato, con dentro i benefici dello Zenzero uniti ad un ingrediente speciale: la pera, un frutto la cui consistenza fibrosa e il sapore dolce contrastano delicatamente il gusto piccante e intenso della radice, regalando un retrogusto esplosivo e allo stesso tempo leggero.

La salute, come la fame, vien mangiando!



IBIZA YOGA RETREATS

20TH - 26TH OF MAY 2019

[FIND OUT MORE](#)

Torta di Pere, Cioccolato e Zenzero



[Print](#)

Prep time

5 mins

Cook time

40 mins

Total time

45 mins

Serves: 5-6

Ingredienti

- 60 g di Farina di Mandorle
- 170 g di Farina di Farro
- 160 g di Olio di cocco
- 1 pezzo di Zenzero fresco
- 3 Pere
- 5 g di Cremor Tartaro
- 1 cucchiaino di Bicarbonato
- 150 g di Zucchero di cocco
- 100 g di gocce di Cioccolato
- 1 cucchiaino di Estratto di Vaniglia

Procedimento

1. In una pentola, sciogli a fuoco lento l' olio di cocco.
2. Trasferisci l' olio fuso in una ciotola, unisci lo zucchero e mischia bene con una frusta.
3. Aggiungi la farina di mandorle, la farina di farro, il bicarbonato e il cremor tartaro, mescolando bene ed evitando di formare grumi, fino a formare un composto liscio e abbastanza omogeneo.

4. Priva le pere della buccia e dei semi, poi tagliale a cubetti. (Attenzione: lascia da parte una mezza pera intera, per la decorazione).
5. Aggiungi le pere e le gocce di cioccolato all'impasto, e mescola bene per renderlo omogeneo.
6. Grattugia un pezzo di Zenzero (privato della buccia) direttamente nell'impasto e mischia bene il tutto.
7. Trasferisci il composto in una teglia per dolci da 24 cm.
8. Taglia la pera rimasta a fettine sottili e decora la superficie della torta. (Facoltativo)
9. Cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 40 minuti.
10. Fai la prova dello stecchino e sforna la torta.
11. Infine, fai raffreddare leggermente e servi.

Notes

Puoi aumentare o diminuire la quantità di Zenzero utilizzata, in base ai tuoi gusti.

Servi con una tisana calda e crema alla vaniglia vegan.

Se l' impasto risulta troppo denso potete aggiungere un pò di latte vegetale.

Se amate i sapori piccanti, potete servire la torta con zenzero fresco grattugiato



**Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane**

