



## Torta fredda allo yogurt – Dolci vegan senza zuccheri aggiunti

Con l'estate la maggior parte della gente cerca di evitare di accendere il forno e dedicarsi a ricette semplici e rinfrescanti,

ma come soddisfare la nostra voglia di dolci? ***La torta allo yogurt che vi propongo oggi è perfetta per questa stagione: facile da preparare, genuina e davvero buona.*** Una base raw che si prepara in pochissimi minuti e una crema morbida che renderà le vostre giornate più magiche e energetiche senza dover assumere zuccheri e ingredienti dannosi per la nostra salute. Natureat si impegna da sempre a creare ricette sane ma

senza dover rinunciare alla golosità e bontà di un dolce fatto in casa.

*Provate il giusto mix di dolcezza e freschezza per le giornate più calde!*





Iscriviti al Gruppo Facebook  
**Natureat Ricette Vegane**



Torta fredda allo yogurt – Dolci vegan senza zuccheri aggiunti



Print

Prep time

15 mins

Cook time

10 mins

Total time

25 mins

Author: Natureat

Serves: 6

Ingredienti

Per la Crema

- 500 ml di Yogurt di Soia non zuccherato
- 200 g di Anacardi tenuti in ammollo tutta la notte
- 2-3 cucchiaini di Sciroppo d'Acero
- 1  $\frac{1}{2}$  cucchiaini di Agar Agar

Per la Base

- 250 g di Datteri
- 100 g di Nocciole
- 1 cucchiaio di Semi di Girasole
- 5 cucchiaini di Cacao Amaro in polvere
- 2-3 cucchiaini di Olio di Cocco fuso

Procedimento

1. In un mixer da cucina frulla datteri, nocciole, semi di girasole e cacao, fino a ottenere un composto umido e granuloso. Aggiungi l'olio di cocco, circa 2-3 cucchiaini o quanto basta per rendere il composto facilmente

modellabile con le mani. Trasferiscilo sulla base di una teglia, disponilo uniformemente e fai riposare in frigo per 30 minuti.

2. Intanto, frulla gli anacardi (privati dell'acqua di ammollo), lo yogurt e lo sciroppo d'acero, fino ad ottenere una crema omogenea. Trasferiscila in un pentolino, falla intiepidire leggermente e incorpora l'agar agar. Mescola fino a quando l'agar agar si sarà sciolto e la crema avrà iniziato ad addensarsi.
3. Trasferisci subito la crema sulla base conservata in frigo, per evitare che si addensi nel pentolino. Distribuiscila uniformemente e fai riposare la torta in frigo per 4 ore minimo. Decora con ciliegie tagliate a metà o frutta di stagione a piacere e servi.

#### Notes

Puoi sostituire la base con biscotti Vegan sbriciolati e olio di cocco.

Puoi sostituire gli anacardi con una confezione di formaggio spalmabile vegetale.

#### **POTREBBE INTERESSARTI:**

Cheesecake al cioccolato senza cottura.

Balls di carote.

Torta senza cottura per combattere la sindrome premestruale.

Biscotti raw.



**DID YOU MAKE THIS RECIPE?**

**TAG @NATUERATFOOD ON INSTAGRAM AND HASHTAG IT #NATUREATFOOD**