

Crema Pasticcera Vegana

Questa ricetta della crema pasticcera in versione vegana, è nata un pò così per sfida un giorno per vedere se riuscivo a fare una crema buona, senza uova, glutine e lattosio. Per dare il colore giallo delle uova ho usato la curcuma, ti consiglio di iniziare con un cucchiaino alla volta per vedere il colore, che va in base alla curcuma in polvere che usate, da notare che comunque non più di 3 cucchiaini che nel momento che si aggiunge il liquido rilascia parecchio colore. Durante la cottura mi raccomando di fare molta attenzione a non far attaccare la crema al fondo e fare i grumi, il tutto si risolve alternando una spatola in silicone per il fondo e i bordi e una frusta per evitare i grumi, se si nota che si iniziano a vedere grumi togliere dal fuoco e sbattere energicamente con la frusta.

Senza **Glutine**

VEGANO

Senza **LATTOSIO**



8
Porzioni



10 min.
Preparazione



10 min.
Cottura

Ingredienti

1 LT	LATTE DI SOYA
350 GR	ZUCCHERO
90 GR	FARINA DI RISO
80 GR	MAIZENA
Q.B.	CURCUMA

Procedimento

- 1
METTI IL LATTE DI SOYA A BOLLIRE
- 2
MESCOLA LA FARINA DI RISO CON LO ZUCCHERO E LA CURCUMA
- 3
STEMPERA LA MAIZENA CON UN PO DI ACQUA E UNISCI INSIEME AGLI ALTRI INGREDIENTI
- 4
QUANDO IL LATTE BOLLE, VERSA LA META' DEL LATTE NELLA BACINELLA, MESCOLA IL TUTTO E POI VERSA DI NUOVO NELLA PENTOLA
- 5
CUOCERE A FUOCO MEDIO BASSO ALTERNANDO TRA FRUSTA E UNA SPATOLA DI SILICONE IN MODO DI STACCARE BENE IL COMPOSTO DAL FONDO E DAI BORDI FINO ALLA CONSISTENZA DESIDERATA
- 6
VERSA IN UN CONTENITORE COPRI CON PELLICOLA E LASCIA RAFFREDDARE

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
291	8,98 gr	52,80 gr	5,38 gr