

ESTATE
BUDINO TOFU E CIOCCOLATO



Preambolo: *questo budino al cioccolato vegano è molto cremoso e preparato con il tofu. Un fine pasto leggero per non appesantire le nostre giornate estive*

INGREDIENTI:

350 g. di tofu silken
60 g. di cacao amaro in polvere Emilia
75 g. di sciroppo d'agave
1 punta di cucchiaino di cannella
un pizzico di zenzero in polvere
per decorare:
50 g. di yogurt di soia al cocco
qualche scaglietta di cioccolato fondente Emilia
qualche nocciola tritata grossolanamente

Procedimento:

1. nel boccale del frullatore mettere il tofu spezzettato grossolanamente, il cacao, la cannella, lo zenzero e lo sciroppo d'agave. Frullare gli ingredienti sino ad ottenere un composto morbido ed omogeneo.
2. Versare il composto in vasetti richiudibili e raffreddare in frigo per 30 minuti.
3. Prima di servire, completare ogni vasetto con una buona cucchiata di yogurt, decorare con qualche scaglietta di cioccolato e qualche pezzetto di nocciola e servire

Consiglio: per la buona riuscita di questo budino, usare solo il tofu silken, morbido, dalla consistenza cremosa, particolarmente adatto ai dolci. Si trova nei negozi di alimentari internazionali, o nei negozi bio. Sconsigliato invece il tofu classico dalla consistenza un po' gessosa.

difficoltà: 1/5

tempi:

Preparazione: 10 minuti

Tot: 45 minuti

4persone