

Cheesecake vegana nel video tutorial



Questa cheesecake non solo viene preparata senza essere cotta, ma anche senza prodotti di origine animale. La cheesecake vegana si avvicina sorprendentemente all'originale, sia visivamente che in termini di gusto.

La nostra food blogger Zoe Torinesi ha conosciuto e si è innamorata della ricetta, presentata oggi, durante un corso di cucina vegana, presso «Elle 'n' Belle». Questa cheesecake usa alternative vegetali come l'agar agar al posto della gelatina e la panna vegana al posto di quella animale. Ma ci sono anche molti prodotti che non avreste mai immaginato fossero completamente vegani. Per esempio, i popolari biscotti Oreo che formano la base della torta.

Anche se molti vegani fanno attenzione a una dieta sana ed equilibrata, non tutti i piatti a base vegetale sono automaticamente salutari e aiutano a mantenere la linea. Questa cheesecake, infatti, non contiene proprio poche calorie, dato che è a base di anacardi e include anche di panna e burro vegetali. A proposito, gli anacardi devono essere messi in ammollo da 6 a 8 ore prima della preparazione e la torta deve raffreddarsi da 3 a 4 ore, quindi si deve programmare tempo sufficiente per questa ricetta.

- 400 g di anacardi, in ammollo con acqua per 6 a 8 ore
- 170 g di biscotti vegani (per esempio Oreo senza ripieno bianco)
- 75 g di grasso di cocco (deodorato) o burro vegano, sciolto
- 250 ml di sostituto vegano della panna, ad esempio avena o soia
- 200 ml di sciroppo di limone
- 3 cucchiaini di succo di limone
- 3 prese di sale
- 2 pacchetti di polvere di agar agar (da 8 a 10 g ciascuno)
- 100 ml d'acqua
- 80 ml di panna vegetale
- Un po' di marmellata senza pezzi, per la guarnizione

In aggiunta

- Una piccola teglia (diametro circa 18 cm)

1. Sbriciolare i biscotti in un frullatore e metterli in una ciotola. Se non si ha a disposizione un mixer, si possono mettere i biscotti in un sacchetto di plastica e schiacciarli.
2. Aggiungere ai biscotti sbriciolati 40 g di burro fuso e impastare bene.
3. Distribuire il composto il più uniformemente possibile sulla base della teglia e premere bene.
4. Sciacquare gli anacardi con acqua fresca e scolarli bene. Poi frullare finemente gli anacardi con i restanti 35 g di burro fuso, il sostituto della panna, lo sciroppo e il succo di limone e il sale in un mixer (non si devono più vedere pezzettini!).
5. Mescolare la polvere di agar agar con l'acqua in una padella e riscaldare brevemente fino a quando la miscela inizia ad addensarsi. Aggiungere la crema di anacardi e riscaldarla, mescolando costantemente, fino a che sia calda, facendo attenzione a non bruciare nulla o si formeranno dei grumi.
6. Integrare la panna vegana nel composto di anacardi.
7. Distribuire il composto sulla base di biscotti, lasciare raffreddare completamente il tutto, coprire la torta con pellicola trasparente e poi metterla in frigorifero per 3 a 4 ore.
8. Una volta che la cheesecake si è solidificata, spalmarvi sopra la marmellata.

Tempo di preparazione: circa 35 minuti escluso l'ammollo degli anacardi e il raffreddamento (ammollo degli anacardi: 6 a 8 ore / raffreddamento: 3 a 4 ore)