

Le cheesecake vegan per l'estate



Il dolce dell'estate è la cheesecake, ed è una portata declinabile anche nella versione vegan: ti proponiamo due idee freschissime per stupire proprio tutti!

I primi antenati di questo delizioso dolce freddo, secondo alcuni studi, risalirebbero al **776 a.C.**: siamo **in Grecia**, nell'isola di Delos, e gli atleti, durante i giochi olimpici, si ricaricano con un dolce a base di formaggio di pecora e miele. Nell'immaginario collettivo la cheesecake appartiene alla **tradizione americana** e ha assunto, nel tempo, le vesti più disparate, dal salato al dolce, con o senza cottura.

Ti proponiamo due varianti, reinventate in chiave vegan, da provare subito.

Cheesecake alle mandorle

Nel primo esperimento le protagoniste sono le **mandorle**, una preziosa **fonte di energia** con un alto contenuto di vitamine, sali minerali, acidi grassi essenziali, amminoacidi e fibre. Pronta a sperimentare?

Ti serviranno:

(per la base)

- 300 gr di biscotti tipo Digestive
- 100 gr di cioccolato fondente
- 120 gr di burro di soia

(per la crema)

- 500 ml di latte di mandorle
- 125 gr di yogurt bianco di soia
- 200 gr di panna di soia da montare
- 1 bustina di vanillina
- 4 cucchiaini di zucchero
- 7 gr di agar agar

(per la decorazione)

- 120 gr di granella di mandorle
- 100 gr di [Mandorle](#)
- 50 gr di zucchero a velo
- 1/2 busta di vanillina
- 4 cucchiaini di olio di arachidi
- 4 cucchiaini di latte di mandorla

Il **procedimento** è molto semplice.

1. Innanzitutto sciogli a bagnomaria cioccolato e burro e poi aggiungi i biscotti frullati: prepara la base della tortiera e lascia in frigo per almeno mezz'ora.
2. Porta a ebollizione il latte di mandorla con zucchero e agar agar: mescola per tutto il tempo in modo energico. Una volta che la crema sarà pronta e raffreddata, aggiungi lo yogurt di soia e la panna montata a neve. Amalgama bene il tutto.
3. Ora puoi aggiungere la crema alla base e tenere in frigo per circa 3-4 ore.
4. Per la decorazione frulla le mandorle, lo zucchero a velo e la vanillina, insieme all'olio di arachidi e al latte di mandorla: otterrai una sorta di vellutata da spalmare sulla superficie della cheesecake. L'ultimo tocco sarà la granella di mandorle.

Un dolce semplice da fare e dal risultato assicurato.

Le Mandorle sono sul nostro sito: [clicca qui!](#)

Cheesecake ai Frutti di Bosco con Semi di Chia

Se ami i gusti più tradizionali quello che fa per te sono i **frutti di bosco**: basta aggiungere i **semi di Chia** per avere una nota healthy e creativa!

Gli **ingredienti** sono:

(per la base)

- 40 gr di uvetta
- 40 gr di albicocche secche
- 25 gr di nocciole
- 25 gr di semi di girasole
- 30 gr di fiocchi di cereali

(per la crema e la decorazione)

- 2 vasetti di yogurt di soia naturale
- 2 cucchiaini di [Semi di Chia](#)
- 4 cucchiaini di sciroppo d'acero
- mirtillo e lamponi freschi

Se hai tutto l'occorrente, sei pronta per mettere le mani in pasta.

1. Inizia la **preparazione** la sera prima: mescola in una ciotola lo yogurt, lo sciroppo d'acero e i Semi di Chia, copri con una pellicola e lascia riposare in frigo tutta la notte. Il giorno dopo troverai la crema della giusta consistenza.
2. Trita nel mixer semi, nocciole e fiocchi di cereali; poi passa, sempre col mixer, a uvetta e albicocche. Unisci tutto e impasta per ottenere una base omogenea e compatta.
3. Sei pronta per "costruire" la cheesecake: stendi la base, sopra spalma uno strato di crema, lamponi e mirtillo sminuzzati, un nuovo strato di crema e la decorazione con i frutti di bosco.

I Semi di Chia possono accompagnare tantissimi piatti, dolci e salati. Per questo è sempre utile averli in casa!

Sono sul nostro sito: [clicca qui!](#)

Ora sei pronta per fare un figurone con i tuoi deliziosi esperimenti di cheesecake.

Ricordati di mandarci una foto con i tuoi piatti, creativi, deliziosi e ovviamente sani!