

Plum cake ai Semi di Lino Bio con noci e datteri [RICETTA VEGAN]



La ricetta che ti proponiamo oggi è un gustoso dolce **100% vegan** realizzato con la farina ricavata dai [Semi di Lino Biologici](#).

La difficoltà principale per la realizzazione di dolci vegan consiste nel trovare un **ingrediente sostitutivo delle uova**, fondamentali negli impasti per le loro **proprietà addensanti**. Le caratteristiche dei Semi di Lino e della farina da essi ricavata permettono di ottenere impasti omogenei, umidi e spumosi che nulla hanno da invidiare ai dolci preparati utilizzando le uova.

PER APPROFONDIRE: [I Semi di Lino: quali sono le loro proprietà e come utilizzarli](#)

Vediamo insieme come preparare un delizioso Plum cake ai Semi di Lino Bio con noci e datteri.

Difficoltà: media

Ingredienti

- 500 grammi di datteri denocciolati;
- 1 litro di acqua bollente;
- olio di semi per ungere lo stampo;
- 1 cucchiaio abbondante di [Semi di Lino Bio](#);
- 100 grammi di farina;
- 1 cucchiaio di bicarbonato di sodio;

- 1 cucchiaino di cannella in polvere;
- 1 presa di sale;
- 300 grammi di zucchero di canna bio;
- 1 cucchiaino di aceto di mele;
- 300 ml di latte di mandorle o latte di soia
- 250 ml olio di cocco sciolto;
- 250 grammi di noci sminuzzate.

Procedimento

Come prima cosa tritate i Semi di Lino Biologici con un macinino fino a ottenere una farina sottile e leggera. Unite la farina così ricavata a tre cucchiaini di acqua calda, e lasciate addensare per qualche minuto.

Mettete in ammollo i datteri in una terrina con l'acqua rimasta e lasciateli appassire per una decina di minuti per assicurare che i frutti si sciolgano e si amalgamino all'impasto durante la cottura in forno.

Mescolate in una ciotola tutti gli ingredienti secchi (farina, bicarbonato, cannella, sale e zucchero), e in un'altra fate lo stesso con quelli umidi (l'aceto di mele e il latte vegetale), montandoli con una frusta fino a ottenere una morbida spuma.

Aggiungete alla spuma così ottenuta l'olio di cocco sciolto e il composto di acqua e farina di semi di lino.

Mescolando delicatamente per non smontare la spuma, unite il contenuto delle due ciotole, poi scolate i datteri e tagliateli a pezzettini, unendoli al composto insieme alle noci sminuzzate.

Se l'impasto vi sembra troppo asciutto, aggiungete un po' di latte di soia o mandorla, a seconda di quello che preferite.

Versate il composto ottenuto in uno stampo da plum cake precedentemente unto con olio di semi e infornate in forno preriscaldato a 180° per 35-40 minuti.

Il vostro soffice plum cake ora è pronto per essere servito!

