NEGOZIO LEGGERO

RICETTARIO

Farina di polpa di carrube

Farina di semi di carrube

NEGOZIO LEGGERO

Farina di polpa di carrube

La **Farina di polpa di Carrube** è una polvere naturale ottenuta dalla polpa di carrube (Ceratonia siliqua) tramite un processo di tostatura e micronizzazione.

Di colore marrone medio-scuro, presenta un sapore naturalmente dolce con una nota tostata più intensa. È un'ottima alternativa al cacao, ideale per creare prodotti dal gusto ricco e avvolgente senza contenere caffeina o glutine.

È quindi un ingrediente perfetto per dolci da forno, torte e biscotti, bevande vegetali al gusto di cacao, creme spalmabili e mousse, gelati e dessert senza caffeina.

TABELLA NUTRIZIONALE
Valori medi per 100gr di prodotto

Contenuto energetico	1210 kJ/289 kcal
Proteine	6 g
Carboidrati	55 g
Di cui zuccheri	38 g
Grassi	1 g
Di cui acidi grassi saturi	0,7g
Fibre	42 g
Sale	0 g

RICETTE con farina di POLPA di carrube

senza uova né latticini

Torta soffice alla carruba

Ingredienti:
- 200 g farina di tipo 2
- 50 g farina di **polpa carruba**
- 100 g zucchero integrale
- 8 g lievito per dolci
- 250 ml bevanda vegetale (soia o avena)
- 60 ml olio di semi
- 1 cucchiaino di aceto di mele o succo di limone
- vaniglia o cannella a piacere

Procedimento:
Mescola tutti gli ingredienti secchi. Unisci i liquidi e amalgama fino a ottenere un composto fluido. Versa in uno stampo da 22 cm e cuoci a 180°C per 35-40 minuti.

TEGLIA
22 cm

TEMPO
ca 50 min

FORNO
180°

NEGOZIO LEGGERO

Crema spalmabile alla carruba

densa e cremosa!

Ingredienti:
- 40 g farina di **polpa di carruba**
- 20 g amido di mais o farina di riso
- 300 ml bevanda vegetale
- 1 cucchiaio di crema di mandorle
- 2 cucchiai di sciroppo d'agave
- Cannella a piacere

Procedimento:
Mescola carruba e amido in un pentolino.
Aggiungi a filo la bevanda vegetale, mescolando per evitare grumi. Porta a bollore e cuoci per 3-4 minuti fino a consistenza cremosa. Aggiungi dolcificante, spezie e crema di mandorle, mescola bene.
Raffreddando si addensa ulteriormente.

PER CA 400g

TEMPO ca 10 min

Cioccolata calda di carruba

senza cacao nè zucchero raffinato

Ingredienti:
- 2 cucchiaini di farina di **polpa carruba**
- 200 ml bevanda vegetale (avena o soia)
- 1 cucchiaino di amido di mais
- 1 cucchiaino di sciroppo d'agave o miele
- cannella (facoltativa)

Procedimento:
Mescola farina e amido in un pentolino, aggiungi il liquido a freddo e mescola bene. Porta a ebollizione dolce fino a ispessimento.
Aggiungi il dolcificante e servi caldo.

PER UNA TAZZA

TEMPO ca 10 min

NEGOZIO LEGGERO

RICETTE con farina di POLPA di carrube

Biscotti rustici
alla carruba e avena

Ingredienti:
- 100 g farina di farro o tipo 2
- 30 g farina di **polpa di carruba**
- 40 g fiocchi d'avena
- 50 g zucchero di canna
- 40 ml olio di semi
- 50 ml bevanda vegetale
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- Mix pan di spezie, cannella o zenzero a piacere

Procedimento:
Mescola gli ingredienti secchi, poi aggiungi olio e liquido fino a formare un impasto morbido. Forma delle palline, schiacciale leggermente e cuoci a 180°C per 15-18 minuti.

PER CA 10 BISCOTTI | TEMPO ca 30 min | FORNO 180°

fresco e nutriente!

Frullato estivo
banana e carruba

Ingredienti:
- 1 banana matura
- 200 ml di bevanda vegetale (mandorla o avena)
- 1 cucchiaio raso di farina di **polpa di carruba**
- 1 cucchiaino di semi di chia o lino (facoltativo)
- Cubetti di ghiaccio (facoltativi)

Procedimento:
Frulla tutto insieme fino a ottenere una consistenza liscia. Se desideri una consistenza più fresca e densa, usa una banana congelata. Servi subito.

PER UN BICCHIERE | TEMPO ca 10 min

seguici sui social per scoprire altre ricette! @negozioleggero

NEGOZIO LEGGERO

Farina di semi di carrube

La **Farina di semi di Carrube** è un ingrediente naturale e vegetale, usato soprattutto in gelateria per migliorare la consistenza del prodotto finito.

È una polvere chiara, inodore e insapore, che si attiva a caldo (circa 80°C) e funziona come addensante e stabilizzante.

La farina di semi di carrube è uno degli stabilizzanti più usati nella gelateria naturale, proprio per migliorare la cremosità e ridurre la formazione di cristalli di ghiaccio, aumentare la stabilità in fase di conservazione e servizio, prolungare la tenuta dei gelati a base vegetale.

Adatta anche per budini, creme vegetali e altri dolci al cucchiaio.

TABELLA NUTRIZIONALE
Valori medi per 100gr di prodotto

Contenuto energetico	933 kJ/223 kcal
Proteine	7 g
Carboidrati	85 g
Di cui zuccheri	1,0 g
Grassi	1,1 g
Di cui acidi grassi saturi	0,2g
Fibre	5,5 g
Sale	0 g

RICETTE con farina di SEMI di carrube

* adatta tempi e dosi alla tua gelatiera!

Gelato alle fragole

Ingredienti:

- 500 g di fragole fresche
- 300 ml di bevanda vegetale (mandorla o avena)
- 150 ml di panna vegetale
- 120 g di zucchero di canna
- Succo di mezzo limone
- 2-3 g di farina di **semi di carruba** (0,3%)

Procedimento:

Lava e taglia le fragole, frullale insieme al succo di limone. In un pentolino, mescola lo zucchero con la farina di semi di carruba. Aggiungi la bevanda vegetale e la panna, mescola bene e porta a 80°C, mantenendo la temperatura per almeno 1-2 minuti. Togli dal fuoco, unisci la purea di fragole e lascia raffreddare completamente. Versa il composto nella gelatiera oppure congela in un contenitore, mescolando ogni 30-60 minuti

PER 1 KG DI GELATO

TEMPO ca 4 ore

NEGOZIO LEGGERO

RICETTE con farina di SEMI di carrube

Gelato al cioccolato fondente

Ingredienti:
- 400 ml latte intero (vaccino o vegetale)
- 300 ml panna fresca (vaccina o vegetale)
- 160 g cioccolato fondente (almeno 70%)
- 120 g zucchero
- 2-3 g farina di **semi di carrube**

Procedimento:
Scalda in un pentolino il latte con la panna senza farli bollire, aggiungi il cioccolato tritato fino a farlo sciogliere completamente, quindi aggiungi lo zucchero e la farina di semi di carrube. Frulla tutto, o mescola molto energicamente e lascia raffreddare il composto in frigorifero per almeno 4 ore. Usa il composto freddo nella gelatiera come da istruzioni.

PER 1 KG DI GELATO

TEMPO ca 4 ore

adatta tempi e dosi alla tua gelatiera!

Gelato al pistacchio

Ingredienti:
- 600 ml latte intero (vaccino o vegetale)
- 160 ml panna (vaccina o vegetale)
- 160 g zucchero
- 40 g crema di pistacchio o altro* di tua preferenza
- 2-3 g di farina di **semi di carrube**

Procedimento:
Sciogliere la crema di pistacchio con del latte, aggiungere gli altri ingredienti e portare sul fuoco fino a completo scioglimento. Usare un frullatore per amalgamare il tutto se necessario. Far raffreddare il composto e usare freddo nella gelatiera come da istruzioni.

LE CREME VEGAN
gianduia
pistacchio
mandorle
anacardi
arachidi tostate
datteri, mandorle e cocco
LE CREME TRADIZIONALI
caffè
caramello salato

PER 1 KG DI GELATO

TEMPO ca 4 ore

NEGOZIO LEGGERO

vegan

Budino alla carruba

Ingredienti:
- 400 ml di latte vegetale (soia o avena)
- 1 cucchiaio di crema di mandorle
- 35 g di farina di **polpa di carrube**
- 50 g di zucchero di canna o 40 ml di sciroppo d'agave (regola a gusto)
- 1 cucchiaino colmo (3 g) di farina di **semi di carrube**
- 1 pizzico di sale
- (facoltativo) ½ cucchiaino di cannella

Procedimento:
Mescola tutti gli ingredienti in un pentolino con una frusta, setacciando bene le due farine. Porta a ebollizione dolcemente, cuoci per 2–3 minuti mescolando costantemente. Versa nei bicchierini, lascia intiepidire e poi raffredda in frigo per almeno 3 ore. Gusta da solo o abbinato a della frutta fresca.

PER 4/6 BICCHIERINI

TEMPO ca 3 ore

Budino all'albicocca

prova anche con altra frutta come fragole, mirtilli

Ingredienti:
- 300 g di alicocche
- 200 ml di latte vegetale
- 40 g di sciroppo d'acero o agave
- 1 cucchiaino colmo di farina di **semi di carrube**
- 1 cucchiaino di succo di limone

Procedimento:
Frulla le albicocche con il latte vegetale e il succo di limone. Versa in un pentolino, aggiungi lo sciroppo e la farina di semi di carrube setacciata. Porta a ebollizione mescolando bene con una frusta. Cuoci per 2-3 minuti. Versa nei bicchierini e lascia raffreddare. Riponi in frigo per 3 ore.

PER 4/6 BICCHIERINI

TEMPO ca 3 ore

seguici sui social per scoprire altre ricette! @negozioleggero

NEGOZIO
LEGGERO

www.negozioleggero.it

negozi e shop online:
scopri dove siamo
sul nostro sito!