

Crumble cake vegan ai lamponi

PREPARAZIONE: **30 min** COTTURA: **40 min** DOSI PER: **6 persone**

Per preparare questa crumble cake in versione vegana ho utilizzato un cereale che amo molto, l'avena, in forma di fiocchi, perché è molto nutriente, in quanto ricco di proteine e grassi buoni, ma con anche un ottimo contenuto di fibre solubili, il che lo rende un alimento ideale per placare l'appetito, regolarizzare la funzione intestinale e normalizzare il peso corporeo.

Ingredienti

- 150 gr di fiocchi di avena piccoli
- 100 gr di farina di tipo 2
- 50 + 40 gr di zucchero di cocco (o di canna integrale)
- 1/3 cucchiaino di vaniglia in polvere
- 1/3 cucchiaino di cannella in polvere
- 1/3 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 pz di sale marino integrale
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio purissimo
- 100 gr di olio di cocco
- 250 gr di lamponi freschi
- la buccia grattugiata e il succo di 1 limone
- 30 gr di amido di mais (o di amido di riso)

Procedimento

1. Frulla grossolanamente i fiocchi di avena, versali in una terrina e aggiungi la farina di tipo 2, 50gr di zucchero di cocco, le spezie in polvere, il sale e il bicarbonato.
2. Mescola per uniformare gli ingredienti e unisci successivamente l'olio di cocco, amalgamando bene l'impasto, che rimarrà comunque piuttosto granulare e farinoso.
3. Stendi 2/3 dell'impasto compattandolo con le mani sul fondo di una tortiera foderata con carta antiaderente di circa 18 cm di diametro e inforna a 170 per 10 minuti.
4. Nel frattempo versa in un tegame i lamponi con l'amido di mais, 40 gr di zucchero di cocco, la buccia grattugiata e il succo di limone e mescola a fuoco basso per un paio di minuti in modo da scottare i lamponi e amalgamarli al resto degli ingredienti, poi toglì dal fuoco.
5. Riprendi la base della torta dal forno, farcisci con il composto di lamponi e ricopri con il terzo dell'impasto di fiocchi di avena che avevi tenuto da parte.
6. Inforna nuovamente per 25/30 minuti a 170 gradi.
7. Sforna e lascia raffreddare completamente prima di servire. Si conserva in frigorifero.



