



## Crostata vegan con Prugne della California

**Categorie:** Dessert, Gluten free, Vegan

**Autore:** IFood



**Tempo di preparazione:** 00:50' - **Porzioni:** 10

### Ingredienti

#### Per la base

6	Prugne della California
110 gr	Noci
70 gr	Olio di cocco
80 gr	Sciroppo d'acero o miele
50 gr	Fiocchi d'avena
3 cucchiari	Farina di riso
120 gr	Farina integrale
5 cucchiari	Olio di semi
4 gr	Sale

#### Per la marmellata espressa di Prugne della California

110 gr	Prugne della California
4	Limoni bio
5 cucchiari	Zucchero di canna
2 tazzine	Marsala
2 spicchi	Mela

#### Per decorare

6	Prugne della California
6	Noci

10-15	Pistacchi
q.b.	Zuccherini e fiori essiccati
q.b.	Foglioline di menta
q.b.	More e mirtilli

## Procedimento

---

### Per la base

1. Al microonde rendete liquido l'olio di cocco e anche il miele se lo usate al posto dello sciroppo d'acero (non sarà più vegan in questo caso).
2. Nel boccale del mixer versate le noci e le [prugne della California](#) e frullatele grossolanamente con due, tre impulsi. Inserite gli ingredienti secchi, farina integrale, sale, avena, farina di riso e mixate. Con il mixer in azione aggiungete a filo dal boccale l'olio di cocco, lo sciroppo d'acero, l'olio di semi.
3. Dovrete ottenere come delle briciole bagnate.

Ungete una tortiera apribile con olio di semi e spolverizzate con farina. Adagiate l'impasto ottenuto sulla base e con le mani bagnate appiattitelo uniformemente aiutandovi con i polpastrelli.

4. Infornate a 180° e cuocete per 15 minuti. Fate freddare.

### Per la marmellata di Prugne della California

1. In una pentola dal fondo spesso mettete le prugne tagliate a pezzetti, la scorza dei limoni sfilata con il pelapatate, lo zucchero di canna, il succo dei limoni, il marsala e gli spicchi di mela. Questa servirà a far condensare la marmellata.
2. Cuocete con il coperchio rimestando di tanto in tanto fino a che gli spicchi di mela diventano traslucidi. Circa 20 minuti.

Frullate tutto nel boccale del frullatore. Versate in un barattolo. Attendete che si freddi.

### Composizione del dolce

1. Spalmate la marmellata sulla base della crostata. Decorate a piacere con gli ingredienti scelti. Servite.

