

# Torta leggera di zucca e crepe al cacao e profumo di cannella



di Rodi Roșcata - 25/09/2018 14:37 | aggiornato 25/09/2018 14:40

Cacao e zucca: ecco gli ingredienti per preparare una torta di crespelle con poche calorie ma molto gustosa. Aggiungi un pizzico generoso di cannella per avere un dolcetto dal sapore autunnale.



Rodi Roșcata

La stagione della **zucca** è arrivata! Contorni, zuppe, vellutate ma anche torte, muffin, creme e biscotti: con la zucca si può preparare qualsiasi cosa. Oggi ti propongo la **torta leggera di zucca e crespelle**, un dolce senza cottura, morbido e delicato. Per una torta dallo squisito profumo autunnale, aggiungi delle **spezie** che si sposano alla perfezione con la zucca: cannella, anice stellato e vaniglia.



L'ingrediente principale di questa torta è la **purea di zucca** preparata con della zucca cotta in poca acqua con della stevia, delle spezie e poi frullata con un frullatore a immersione. In alternativa, puoi cuocere la zucca al vapore, nel forno a microonde o nel forno normale.

Per le crespelle ho usato la **farina d'avena**, l'amido di mais, dell'albume, del **latte di kefir** e dell'acqua frizzante. Se vuoi una **torta di zucca senza glutine**, sostituisci la farina d'avena con della **farina di riso** e assicurati che il cacao che usi non contenga tracce di glutine.

Per dare consistenza alla crema di zucca ho usato l'agar agar, un gelificante vegetale che puoi sostituire con della colla di pesce raddoppiando la quantità.



Siccome volevo un dolcetto molto profumato, ho aggiunto della cannella nella crema di zucca e ho cosparso anche le crespelle prima di arrotolare. Per un tocco croccante ho guarnito la torta con granella di cacao crudo, che puoi omettere oppure sostituire con delle mandorle o delle noci tostate leggermente.

L'intera torta (8 fette) ha circa 416 kcal, di cui: 49 g carboidrati, 14 g grassi e 29,3 g proteine (i valori sono approssimativi, dipende dalla marca dei prodotti che usi).

Ecco la ricetta passo passo.

## Informazioni

### Difficoltà

Facile

### Categoria

Torte

### Cottura

10 minuti

### Dosi

8 fette

### Metodo di cottura

In padella

### Preparazione

30 minuti

### Tempo totale

40 minuti

# Ingredienti

## PER LE CRESELLE

**Albume d'uovo**

50 grammi

**Acqua frizzante**

50 ml

**Amido di mais**

10 grammi

**Cannella**

Mezzo cucchiaino

**Essenza di vaniglia**

3 - 4 gocce

**Latte di kefir**

50 grammi

**Farina d'avena**

20 grammi

**Cacao amaro**

5 grammi

**Sciroppo d'acero 0**

1 cucchiaino

## PER LA CREMA DI ZUCCA

**Zucca cruda**

250 grammi

**Dolcificante stevia**

1 cucchiaino

**Yogurt greco 0 grassi**

150 grammi

**Cacao amaro**

5 grammi

**Anice stellato**

2 stelline

**Granella di cacao crudo**

Opzionale

**Acqua**

1 bicchiere

**Olio o burro di cocco**

10 grammi

**Gelificante agar agar**

3 grammi

**Cannella**

A piacere

**Essenza di vaniglia**

2 - 3 gocce

# Preparazione

**1.** Preparo la purea di zucca: pulisco la zucca e taglio a tocchetti piuttosto grandi. Metto a cuocere in un pentolino con un bicchiere d'acqua, l'anice stellato e la stevia. Una volta morbida, tolgo l'anice stellato e frullo la zucca aggiungendo la cannella, il cacao, l'olio di cocco e l'essenza di vaniglia. Lascio stiepidire, aggiungo lo yogurt e monto leggermente con la frusta.

**2.** Preparo le crespelle: unisco l'acqua con l'albume, il latte di kefir, l'essenza di vaniglia e la cannella. Aggiungo la farina d'avena, l'amido di mais e amalgamo bene. Lascio riposare per 15 minuti. Con questa pastella ottengo 3 crespelle (diam.24 cm): due al cacao e una bianca.

**3.** Riscaldo bene una padella antiaderente, verso un mestolo di pastella, giro per distribuire in modo uniforme e lascio cuocere a fiamma media fino a che i bordi della crepe bianca iniziano a staccarsi dalla padella. Giro e continuo la cottura per altri 30 secondi.

**4.** Nella restante pastella aggiungo il cacao, amalgamo e cuocio altre due crepe.

- 5.** Spennello ogni crepe con dello sciroppo d'acero (o del miele), e cospargo con della cannella. Sovrappongo una crespella al cacao e una bianca e arrotolo. Arrotolo anche la crespella al cacao. Con un coltello divido i due rotoli di crepe in 5 - 6 piccole girelle.
- 6.** Sciolgo l'agar in 50 ml d'acqua e faccio sbollentare per circa 2 minuti. Aggiungo alla crema di zucca e yogurt e amalgamo bene.
- 7.** Verso la crema di zucca nello stampo apribile (diam. 16 cm). Immergo le girelle di crepe nella crema e presso leggermente. Cospargo con della granella di cacao e lascio solidificare a temperatura ambiente. Una volta solida la crema, metto la torta nel frigorifero per almeno un'ora o per tutta la notte.
- 8.** Prima di servire, tolgo la torta di zucca e crespelle dallo stampo e spennello con poco sciroppo d'acero.

### Vota la ricetta

 **SCOPRI GLI OUTFIT  
DELL'ESTATE**

