

Dolcetti light al cacao con crema di formaggio e arancia



di Rodi Roscata | 05 feb 2019

Pan di spagna al cacao e scorza di arancia, crema di formaggio magro e succo fresco di arancia: questi trancetti leggeri racchiudono tutto il profumo e il sapore di questo delizioso agrume.



Siamo in piena stagione delle arance quindi, oltre a consumarle crude, possiamo andare di fantasia e preparare tantissimi dolcetti golosi e profumati. Come ben sai, le arance sono **ricche di vitamina C** ma contengono anche **antiossidanti e fibre**. Nella ricetta che ti propongo oggi - **dolcetti light al cacao con crema di formaggio e arancia** - ho usato la scorza di arancia e il succo fresco, a crudo, quindi ho conservato tutte le vitamine di cui è ricco questo agrume.



Ho preparato il pan di spagna con **farina di castagne**, farina di mais e farina di riso, tutte farine che **non contengono glutine**, quindi, i trancetti sono adatti anche alle **persone celiache**. In più, la farina di castagne ha un gusto dolce, per questo motivo serve davvero pochissima **stevia** per dolcificare.

La farina di mais invece la aggiungo perché dà ai dolci una consistenza molto soffice: usa una farina di mais molto fine però. Se invece non ti piace sperimentare gusti nuovi oppure semplicemente non hai queste farine, usa la farina che hai nella dispensa.



Anche la crema dei trancetti è una preparazione molto veloce: **fiocchi di latte light**, yogurt greco, succo fresco di arancia e un pizzico di **agar agar** per renderla solida. L'agar agar è un gelificante naturale che va prima riscaldato, aggiunto nel composto e fatto solidificare a temperatura ambiente o nel frigorifero. In mancanza di tale ingrediente, usa la colla di pesce, raddoppiando la quantità (la colla di pesce va prima messa in ammollo in acqua fredda, strizzata bene, fatta sciogliere a bagnomaria, unita alla crema e poi fatta solidificare nel frigorifero).

Le quantità indicate nella ricetta sono per 4 trancetti, circa 155 kcal per uno, di cui: 15,3 g carboidrati, 4,1 g grassi e 14 g proteine (i valori sono approssimativi, dipende dalla marca dei prodotti che usi).

Ecco la ricetta passo passo.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Torte

Preparazione

15 minuti

Cottura

25 minuti

Tempo totale

40 minuti

Dosi

4 trancetti

Ingredienti

PER IL PAN DI SPAGNA**Uovo**

1

Farina di castagne

30 grammi

Farina di riso

10 grammi

Cacao amaro

10 grammi

Scorza di arancia bio

A piacere

Albume d'uovo

90 grammi

Farina di mais

10 grammi

Dolcificante stevia

2 cucchiaini

Lievito per dolci

Mezzo cucchiaino

PER LA CREMA**Fiocchi di latte light**

150 grammi

Spremuta di arancia

100 ml

Gelificante agar agar

5 grammi

Yogurt greco 0 grassi

150 grammi

Dolcificante stevia

2 cucchiaini

Scorza di arancia bio

A piacere

Preparazione

1. Unisco l'uovo con l'albume, la stevia e monto con il mixer fino a che ottengo un composto molto spumoso.
2. Setaccio le farine, il cacao e il lievito per dolci. Aggiungo a pioggia nelle uova montate, amalgamando con attenzione per non far smontare il composto.
3. Infine unisco la scorza d'arancia, mescolo e verso l'impasto in uno stampo da plumcake (20 x 10 cm) foderato con carta da forno oppure unto con poco olio e spolverato con farina di riso.
4. Inforno nel forno caldo a 180°C per circa 25 minuti (verifico la cottura infilando uno stecchino in mezzo al dolce, se esce pulito e asciutto il pan di spagna è pronto). Tolgo il pan di spagna dallo stampo, lascio raffreddare bene e, con un coltello, ricavo due rettangoli (taglio orizzontale).
5. Per la crema: nel frullatore unisco i fiocchi di latte con lo yogurt greco, la stevia, la spremuta d'arancia e frullo finché il composto diventa omogeneo, senza grumi.
6. Sciolgo l'agar in mezzo bicchiere d'acqua e faccio sbollentare per 2 minuti. Aggiungo alla crema insieme alla scorza di arancia grattugiata e mescolo bene.

7. Sistemò un rettangolo di pan di spagna in un coppapasta, verso metà della crema e copro con l'altro rettangolo di pan di spagna. Con la crema che resta copro il dolce e metto nel frigorifero per tutta la notte.

8. Prima di servire, divido il dolce in 4 trancetti che spolvero con poca farina impalpabile di cocco (opzionale), decoro con fettine di arancia e delle foglioline di menta.

Vota la ricetta

