

Pasta Frolla

Ingredienti:

Farina (tipo 0, 00, integrale o miscele)	200 g
Amido di Mais	100 g
Zucchero	120 g
Burro vegano	150 g*
Latte vegetale	70 g*
VEGG FAST Total	25 g**



* se al posto del burro si usa olio di semi, le dosi diventano: Olio di semi 120 g; Latte vegetale 90 g

** è possibile usare VEGG FAST Red, in questo caso ridurre la dose a 20 g. Si avrà una pasta frolla più colorata e compatta.

Come fare:

Sciogliere il VEGG FAST Total nel latte vegetale, preferibilmente di riso o avena, a temperatura ambiente.

Mescolare la farina setacciata e l'amido con lo zucchero, aggiungere il burro o l'olio ed il latte vegetale con il sostituto dell'uovo.

A piacere aggiungere della vaniglia ed impastare fino ad ottenere un impasto omogeneo, senza insistere troppo.

Avvolgere in pellicola trasparente e lasciare riposare almeno un'ora in frigorifero.

Stendere con un mattarello allo spessore desiderato, formare i biscotti e cuocere a 160-170°C per circa 15-20 minuti, a seconda della grandezza.

Altri usi:

Lo stesso impasto può essere usato per crostate.

Varianti:

Pasta Frolla al cacao

Farina 150 g (tipo 0, 00, integrale o miscele di queste)

Amido di Mais 75 g

Zucchero 140 g

Burro vegano 150 g*

Latte vegetale 70 g*

Cacao Magro 75 g

VEGG FAST Total 25 g**

Fare come sopra, setacciando farina e cacao insieme.

Pasta fresca

Ingredienti:

Farina tipo 0*	100 g
Sale	5 g
Olio vegetale	7 g
VEGG FAST Total**	15 g
Acqua	45 g



*a piacere usare anche semola di grano duro rimacinata o miscele di farine. Nel caso regolare la quantità d'acqua per ottenere la consistenza desiderata

** volendo è possibile usare anche il 6 g di VEGG FAST Red e 6 g di VEGG FAST White

Come fare:

Preparare una miscela di acqua, VEGG FAST Total ed olio ed aggiungerla alla farina impastando bene.

Qualora l'impasto risultasse troppo duro, è possibile aggiungere ancora un po' di miscela di VEGG FAST Total, acqua ed olio preparata nelle proporzioni indicate.

Altri usi:

Se si volesse una sfoglia molto sottile, per esempio per tortelli, è possibile aumentare il VEGG FAST Total a 20 g e l'acqua a 50 g.

Varianti:

è possibile sostituire la dose d'acqua con 60-65 g di verdure bollite e frullate, esempio spinaci, zucca, barbabietole, cipolle, carote, bietole oppure con passata di pomodoro.

Meringhe

Ingredienti:

VEGG FAST WHITE	15 g
Acqua	100 g
Zucchero (a velo o tipo 'zefiro')*	185 g



* Se non si ha a disposizione zucchero a velo, è possibile prima frullare leggermente il comune zucchero semolato.

Come fare:

Miscelare 15 g di VEGG FAST WHITE con 20 g di zucchero. Aggiungere la miscela all'acqua tiepida (35°C circa) e cominciare a montare in planetaria o con la frusta elettrica.

Aspettare circa 3 minuti e, quando si sarà formata un'abbondante schiuma compatta, aggiungere lo zucchero in 3 dosi da 55 g l'una.

Dopo ogni aggiunta di zucchero aspettare 2-3 minuti che si scioglia bene continuando sempre a montare.

Con una sac a poche formare le meringhe ed infornare in forno statico con valvola aperta a 110-115°C fino a cottura. Indicativamente, con meringhe di 3 cm ci vorrà circa un'ora e mezza, ma controllare periodicamente per evitare che diventino brune.

Varianti:

È possibile aggiungere vaniglia, cannella, zenzero in polvere, curcuma ecc.

Per meringhe al caffè sostituire 35 g d'acqua con caffè preparato con la moka.

Per meringhe al cacao aumentare la dose di VEGG FAST WHITE a 20 g ed aggiungere 5 g di cacao amaro magro.

Per le meringhe alla frutta aumentare la dose di VEGG FAST WHITE a 20 g ed aggiungere 10-15 g di sciroppo di frutta, es ciliegie, amarene, ecc.

Salsa Vegana tipo Maionese

Ingredienti:

Olio di semi	100 g
Acqua	70 g
VEGG FAST Red	12 g
Sale, limone, aceto a piacere	



Come fare:

Pesare direttamente in un bicchiere da mixer l'olio, il VEGG FAST Red ed agitare fino a completa dispersione. Dopodiché aggiungere l'acqua leggermente tiepida (30°C circa), il limone, l'aceto ed il sale.

Frullare tutto ad alta velocità per 1 minuto circa, fino ad ottenere una salsa liscia. Lasciare riposare in frigorifero mezz'ora circa per farla rassodare.

Nel caso si voglia una salsa più compatta, aggiungere altri 5 g di VEGG FAST Red e frullare ancora.

Varianti

È possibile sostituire l'acqua con 150 g di verdure bollite e frullate, esempio spinaci, bietole, zucca, barbabietole, cipolle, peperoni o con passata di pomodoro.

È possibile anche aggiungere a piacere semi come zucca, mandorle, noci, anacardi, arachidi ecc.

Crema pasticcera

Ingredienti:

VEGG FAST Red	20 g
Zucchero	85 g
Farina	10 g
Amido di Mais	20 g
Latte vegetale	400 g
Burro vegano od olio vegetale	15 g
Vanillina, aromi naturali	



Come fare:

Mescolare bene la farina, l'amido, il VEGG FAST Red e lo zucchero in un contenitore di plastica. Aggiungere il latte vegetale a temperatura ambiente mescolando per evitare la formazione di grumi. Scaldare in un forno a microonde avendo cura di aprire periodicamente, ogni 2 minuti circa per rimescolare. Eventuali grumi si scioglieranno subito.

Più o meno per le quantità indicate ci vorranno circa 10 minuti a 750 W di potenza

Togliere dal forno non appena si raggiungerà la densità desiderata, mescolare e lasciare raffreddare.

In alternativa è possibile trasferire in una pentola e scaldare a fuoco dolce lentamente e mescolando facendo attenzione a non far attaccare il composto al fondo.

Portare anche in questo caso ad ebollizione, togliere dal fuoco e lasciare raffreddare.

Qualora si voglia un composto più fluido o compatto, regolare la quantità di VEGG FAST Red, diminuendola od aumentandola rispettivamente di qualche grammo.

Varianti:

Si può sostituire parte del latte vegetale con caffè, oppure utilizzare latte di nocciola o cocco per avere aromi particolari. Per una crema al cioccolato, basta aggiungere alla farina 25 g di cacao in polvere.

Pan di spagna

Ingredienti:

VEGG FAST Total	60 g
Acqua	170 g
Zucchero	120 g
Farina	60 g
Fecola di patate	60 g
Burro vegano	10 g
Lievito per dolci	16 g
Sale	2 g



A piacere aggiungere Vanillina, buccia grattugiata di agrumi.

È anche possibile sostituire 30 g di Fecola con l'equivalente di Cacao magro

Come fare:

Mescolare il VEGG FAST Total con 60 g di zucchero ed il sale. Aggiungere la miscela all'acqua tiepida (30-35°C circa) e montare per almeno 3 minuti, aggiungere lo zucchero rimanente e continuare per altri 3 minuti fino ad ottenere una montata compatta. Setacciare la farina e la fecola ed aggiungere poco alla volta all'impasto avendo cura di mescolare dal basso in alto con una spatola. Per ultimi aggiungere il lievito ed infine il burro vegano, o margarina, leggermente intiepiditi.

Infornare a 175° in forno statico per 40 minuti circa.