

RICETTE VANILLA DREAM

Cominciamo con delle splendide ricette di MariaTeresa [@ketosi.sa](#)

BUDINO A STRATI



INGREDIENTI

Vanilla Dream e Magic Powder Live Better

PROCEDIMENTO PER DUE BICCHIERINI

Fare un Vanilla Dream

- acqua bollente livello LUNGO
- 5 misurini di Vanilla Dream
- miscelare

Versare nei due bicchierini e mettere in frigorifero fino a quando si solidifica

Nel mentre fare un Magic Powder e lasciarlo raffreddare

- acqua bollente livello LUNGO
- 5 misurini di Magic Power
- miscelare

Versare sul primo strato di Vanilla Dream e mettere in frigorifero fino a quando solidifica
Fare un altro Vanilla Dream, versare sul Magic Powder e rimettere in frigorifero

BISCOTTI AVENA e VANIGLIA



INGREDIENTI

100 g farina di avena germogliata e senza glutine Live Better

40 g Vanilla Dream Live Better

50 g eritritolo in polvere Live Better

2 albumi (se usi il nostro albume in polvere: 2 misurini + 56 ml acqua a temperatura ambiente (livello LUNGO))

50 g ghee

Pizzico di sale

Crunchy Cao Live Better

PROCEDIMENTO

Preriscaldare il forno a 180°

Miscelare farina di avena, Vanilla Dream, eritritolo e sale

Aggiungere il ghee fuso e gli albumi liquidi

Formare delle palline (se dovesse risultare troppo morbido l' impasto aggiungere un po' di Vanilla Dream)

Mettere le palline sulla placca del forno ricoperta da carta forno

Ricoprirne la metà con il Crunchy Cao al caramello salato



BISCOTTI LOW CARB

Cuocere per 15/20 minuti
Fare raffreddare in forno (semichiuso)

INGREDIENTI

50 g farina mandorle
50 g farina cocco Live Better
50 g farina avena Live Better
50 g Vanilla Dream Live Better
2 albumi (se usi albumi in polvere Live Better 56 ml acqua + 2 misurini albumi)
30 g eritritolo
70 g burro a temperatura ambiente
1 cucchiaio cacao

PROCEDIMENTO

Preriscaldare il forno a 180°

Mettere tutti gli ingredienti nel mix e lavorare fino a che si compattino in una pasta tipo la frolla

Metterla 10 minuti nel frigo affinché sia più facile ritagliare le forme

Stendere l'impasto tra due fogli di carta forno con uno spessore di 1 cm

Ritagliare dei triangoli

Infilare lo stecchino di legno

Fare cuocere 10 minuti

Decorare con glassa e lasciare asciugare

PER LA GLASSA

INGREDIENTI

Mezzo albumi (se usi albumi in polvere Livve Better 28 ml di acqua + 1 misurino di albumi)

100 g di eritritolo

PROCEDIMENTO

Con il montalatte montate a neve solo la metà dell'albumi preparati (16 g)

Unire piano l'eritritolo fino ad ottenere un composto compatto come poco più di una crema

Decorare i biscotti con la sac a poche e lasciare asciugare all'aria almeno 5 ore

CROSTATINE ALLA VANIGLIA



PER LA BASE

125g farina d'avena
20 g eritritolo
1 tuorlo
40 g ghi

PER LA CREMA

50 ml acqua bollente (livello lungo)
5 misurini di Vanilla Dream
Miscelare
Sbattere un uovo fino a renderlo spumoso
Unire all'uovo il Vanilla Dream

PROCEDIMENTO

Preriscaldare il forno a 180°

Unire e lavorare bene tutti gli ingredienti per la base fino ad ottenere una pasta compatta
Rivestire gli stampi (io ho usato due forme da 10cm)

Bucherellare la base con una forchetta ed aggiungere il composto uovo + Vanilla Dream
Inforntare per 15 minuti

Lasciare raffreddare e guarnire con la frutta

CHEESECAKE CHETOGENICA



PER LA BASE CROCCANTE

30 g eritritolo
70 g mandorle tostate e sminuzzate a granella
1 cucchiaio di burro
Fare sciogliere in un padellino il burro e l' eritritolo. Quando l' eritritolo si è liquefatto aggiungere velocemente la granella e velocemente metterla nel comunautaire e formare un disco. (eritritolo su solidifica velocemente)

PER LA CREMA

250 ml di acqua calda
20 misurini di Vanilla Dream Live Better
1 foglio di colla di pesce
20 g eritritolo (solo se la volete più dolce)

Miscelare il tutto fino fino ad ottenere una crema liscia e senza grumi.

Versarla nel coppapasta nel quale c'è la base e lasciare in frigorifero almeno 2 ore
Io ho aggiunto delle mandorle intere per renderla più ricca.

BON BON ALLA VANIGLIA



INGREDIENTI

200 ml acqua bollente
16 misurini di Vanilla Dream Live Better
6 fogli di gelatina
Cocco rapé / cacao amaro

PROCEDIMENTO

Mettere la gelatina in acqua fredda per 5 minuti
Portare a ebollizione i 200 ml di acqua
Aggiungere mischiando bene e uno alla volta i misurini di Vanilla Dream Live Better
Aggiungere la gelatina
Una volta ottenuto un composto omogeneo metterlo in uno stampo e farlo raffreddare in

frigorifero una notte

Tagliarlo a cubetti di 1 cm circa

Passarli nel cocco rapé o nel cacao amaro

Questa invece è la ricetta di Lucia [@la_ciambella_di_lucy](#)



INGREDIENTI

50 ml acqua bollente (livello lungo)
4 misurini Vanilla Dream
2 cucchiai ricotta Ricotta
Sciropoto d'acero

PROCEDIMENTO

Miscelare 4 misurini di Vanilla Dream in acqua bollente livello LUNGA del vasetto Live Bette, In una ciotola mettere il Vanilla Dream insieme a due cucchiai di RICOTTA e dolcificare con sciropoto d'acero, mettere la mousse ottenuta in un bicchiere da dessert

Cremina di cacao: unire 2 misurini di Latte di cocco, 1 misurino di Cacao, un goccio di acqua bollente

per ottenere una cremina e miscelare con il montalatte. Se volete potete aggiungere sciropoto d'acero, miele o altro per dolcificare.

Versare la crema di cacao sulla mousse e mettere il tutto in frigorifero

Un'altra vostra ricetta per una bevanda
Acqua bollente livello doppio
2 misurini di latte cocco
2 misurini Vanilla Dream Live Better



LA MIA VERSIONE PREFERITA

Acqua bollente livello lungo
5 misurini Vanilla Dream
Miscelare
Versare in una ciotola
Ricoprire di lamponi
Magiare calda
potete anche metterlo in frigo e diventa un
budino alla vaniglia con i lamponi