

# **RICETTE VANILLA DREAM**

Cominciamo con delle splendide ricette di MariaTeresa [@ketosi.sa](https://www.ketosi.sa)



## **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



## **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



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 albume in polvere Live Better 56 ml acqua + 2 misurini albumi)

30 g eritritolo

70 g burro a temperatura ambiente

1 cucchiaino 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 albume (se usi albumi in polvere Live Better 28 ml di acqua + 1 misurino di albume)

100 g di eritritolo

#### **PROCEDIMENTO**

Con il montalatte montare a neve solo la metà dell'albume preparato (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

Infornare 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 cucchiaino 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 communautaire e formare un disco. (eritritolo si 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 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 cucchiari ricotta Ricotta  
Sciroppo 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 cucchiari di RICOTTA e dolcificare con sciroppo 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 sciroppo 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