



## Biancomangiare alle mandorle: ricetta siciliana

### INGREDIENTI

- 500 ml latte di mandorla ([vedi ricetta](#))
- 6 gr di agar
- 1 cucchiaino di **stevia base**
- 1 baccello di vaniglia
- Sciroppo d'acero per guarnire

### PROCEDIMENTO

- 1) In una pentola, mescola a secco i 6 gr. di agar e la stevia (1 cucchiaino).
- 2) Alle polveri, aggiungi un pò di latte di mandorla in modo da formare una "pastella" densa e senza grumi.
- 3) Successivamente aggiungi tutto il latte di mandorla e la vaniglia.
- 4) Porta ad ebollizione mescolando continuamente.
- 5) Spegni il fuoco e porziona il composto; lascia raffreddare e poni in frigo 2 ore per farlo addensare.

### PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Il **biancomangiare** è un dolce appartenente all'antica tradizione dolciaria siciliana. La nostra versione completamente vegetale prevede l'utilizzo **del latte di mandorla** che non contiene **colesterolo, lattosio, e caseine** (proteine di origine animale). Per dolcificare, abbiamo utilizzato **la stevia** per evitare di alzare il picco glicemico e rendere questo dolce adatto anche a chi soffre di diabete. Ideale come dessert e/o come merenda per i bambini, si presta ad essere "**decorato**" con ciò che più vi piace.

A PROPOSITO DI BIANCOMANGIARE:

Biancomangiare è un nome che non indica solo un dolce ma anche una "preparazione": è una pietanza semplicissima, conosciuta in tutta Italia, che prende il nome da una "doppia" origine geografica (araba e francese). Identifica qualsiasi preparazione che contiene ingredienti bianchi.



La ricetta è disponibile anche in versione video, sul canale YouTube di siQuri  
<https://youtu.be/b1C-se6Kgbw>



**Martino Beria**

**Chef** e divulgatore di scienze e cultura della gastronomia vegan, ricerca nella cucina la giusta armonia tra sapore e ingredienti di qualità, nel rispetto del pianeta e di tutti gli esseri che ci vivono.