

Millefoglie vegano, il dessert goloso, sano ed energetico

scritto da Paola Alemanno | 18/05/2019



Un concentrato di energia, un dolce ghiotto ma ipocalorico, una versione vegana per accontentare tutti. La nostra ricetta del “Napoleon”, sarà ideale a colazione o per uno spuntino.

Il **millefoglie** è un dolce tipico della cucina francese formato tradizionalmente da **tre strati di pasta sfoglia**, farciti con due strati di crema pasticcera. Esistono, tuttavia, altre varianti con panna montata, confetture e creme di ogni genere. Lo strato superiore si può glassare, decorare con frutta fresca o spolverizzare con zucchero a velo.

Un grande classico con cui giocare di fantasia

Conosciuto anche come “**Napoleon**”, si hanno tracce del **millefoglie** sin dal XVII secolo anche se non si conosce l'origine esatta. Si tratta di un grande classico della pasticceria che **ha subito diverse rivisitazioni nel corso del tempo**.

In questa ricetta abbiamo ideato una **versione vegana semplice e veloce**, sana e con poche

calorie, adatta ad una colazione o un break energetico: conserva dolcezza ma consente di restare attenti alla linea.

Avocado: ideale anche per dolci

Per realizzare il millefoglie vegano occorre un **rotolo di pasta sfoglia 100% vegetale**, da acquistare già pronta al supermercato, mentre la crema viene preparata con il cacao in polvere e l'**avocado**, un ingrediente prezioso che apporta sapore ed energia. Inoltre è ricco di calcio, potassio, vitamine e antiossidanti. Allo stesso modo, i lamponi e le mandorle per decorare sono fonte di fibre, vitamine e sali minerali.