

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA PANCAKES

INGREDIENTI

Per 2 persone

100 gr di farina 00
20 gr di in-vece dell'uovo alga proteica
20 gr di farina di ceci
40 gr di zucchero
5/7 gr di lievito per dolci
q.b di vaniglia
q.b di sale
210 gr di in-vece del latte bevanda d'avena sg

PROCEDIMENTO

Pesate le farine, lo zucchero, il lievito per dolci e In-vece dell'uovo alga proteica in una ciotola, aggiungete In-vece del latte avena e mescolate energicamente con una frusta.

Versate la porzione di impasto al centro della del pentolino e attendete che si comincino a vedere le prime bollicine sulla superficie della frittella; questo è il momento di rigirla e attendere la cottura finale.

+ per un pancakes ancora più goloso potete servirlo con sciroppo d'acero, zucchero a velo, marmellate, confetture, frutta, crema, creme al gianduia etc..

✓ PER VEGANI E VEGETARIANI

✓ SENZA SOIA



5 min



5 min



Facile



in-vece.com

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA
PANCAKES
AL CACAO

INGREDIENTI

Per 2 persone:

90 gr di farina 00
40 gr di zucchero
20 gr di farina di ceci
20 gr di in-vece dell'uovo alga proteica
10 gr di cacao 22/24
10 gr di lievito per dolci
q.b. di sale
210 gr di in-vece del latte bevanda d'avena

PROCEDIMENTO

Pesate le farine, lo zucchero, il lievito per dolci e In-vece dell'uovo alga proteica ed il cacao in una ciotola, aggiungete In-vece del latte avena e mescolate energicamente con una frusta. Versate la porzione di impasto al centro della del pentolino e attendete che si comincino a vedere le prime bollicine sulla superficie della frittella; questo è il momento di rigirla e attendere la cottura finale.

+ per un pancakes ancora più goloso potete aggiungere anche 20 gr di gocce di cioccolato

✓ PER VEGANI E VEGETARIANI
✓ SENZA SOIA

BEVANDA A BASE DI AVENA
ALGA PROTEICA



5 min



3 min



Facile



in-vece.com

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA

PASTA FRESCA

INGREDIENTI

Per 2 persone

175 gr di farina di grano duro
25 gr di in-vece dell'uovo alga proteica
80 gr di acqua
5 gr di olio

✓ PER VEGANI E VEGETARIANI

✓ SENZA SOIA

PROCEDIMENTO

Pesate la farina e In-vece dell'uovo alga proteica in una ciotola, aggiungete l'olio e l'acqua e mescolare con le mani.

Lavorate l'impasto formando un panetto consistente. Coprite con pellicola alimentare e lasciate riposare l'impasto almeno 30 min.

Stendete la pasta a mano o con una macchinetta stendi pasta allo spessore desiderato. Tagliate a piacere, cuocete in acqua bollente, salata e condite come meglio preferite.

+ meglio far riposare l'impasto 2-3 ore

ALGA PROTEICA



5 min



5 min



Molto facile



in-vece.com

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA

CIOCCOLATA

INGREDIENTI

Per 2 persone

20 gr di cacao amaro 22-24
25 gr di zucchero
20 gr di amido di mais
300 gr di in-vece del latte bevanda d'avena sg
20 gr di cioccolato fondente 70%



SENZA GLUTINE



PER VEGANI E VEGETARIANI



SENZA SOIA

PROCEDIMENTO

Unite in un pentolino antiaderente lo zucchero con il cacao e l'amido di mais e un pizzico di sale.

Unire In-vece del latte avena senza glutine in 4 volte.

Portate il composto a bollire a fuoco medio.

Fuori dal fuoco, unite il cioccolato fondente e mescolare fino a farlo sciogliere.

Servite in due tazze.

+ per fare la ricetta senza soia fate attenzione a comprare un cioccolato fondente privo di lecitina di soia



5 min



5 min



Facile



in-vece.com

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA
CIOCCOLATA
BIANCA

INGREDIENTI

Per 2 persone

300 gr di in-vece del latte bevanda d'avena sg
60 gr di in-vece del cioccolato bianco di mandorle
20 gr di amido di mais
20 gr di zucchero
q.b. di vaniglia
q.b. di sale



SENZA GLUTINE



PER VEGANI E VEGETARIANI

PROCEDIMENTO

Unire in un pentolino antiaderente e miscelare lo zucchero con l'amido di mais e un pizzico di sale.

Unire In-vece del latte avena senza glutine a freddo in 3 volte per evitare grumi.

Portare il composto a bollire a fuoco medio.

Fuori dal fuoco, unire in-vece del cioccolato bianco di mandorle e mescolare fino a farlo sciogliere.
Servire in due tazze.

+ per abbassare la dolcezza della cioccolata, eliminare lo zucchero dalla ricetta

BEVANDA A BASE DI AVENA



5 min



5 min



Facile



in-vece.com

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA

BESCIAMELLA

INGREDIENTI

Per 2 persone

500 gr di in-vece del latte bevanda d'avena sg
50 gr di olio di cocco deodorato
75 gr di farina 00
7 gr di sale
q.b. di noce moscata e pepe nero

✓ PER VEGANI E VEGETARIANI
✓ SENZA SOIA

PROCEDIMENTO

Unite In-vece del latte avena senza glutine e sale e portate quasi a bollore. A parte, in una pentola capiente, unite l'olio di cocco e la farina tutta in una volta e lasciare cuocere affinché si tosti un pochino il composto.

Unite In-vece del latte avena senza glutine caldo in 3 volte mescolando costantemente evitando di fare grumi. Fate sobbollire per almeno 15min. Aggiustare di sale e unire noce moscata e pepe a piacimento.

Versate la besciamella in un contenitore basso e largo e coprire con pellicola per alimenti a contatto e mettere in frigorifero.

BEVANDA A BASE DI AVENA



5 min



20 min



Facile



in-vece.com

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA

BESCIAMELLA

Senza glutine

INGREDIENTI

Per 2 persone

500 gr di in-vece del latte bevanda d'avena sg
50 gr di olio di cocco deodorato
65 gr di amido di mais
7 gr di sale
q.b. di noce moscata e pepe nero



SENZA GLUTINE



PER VEGANI E VEGETARIANI



SENZA SOIA

PROCEDIMENTO

Unite a freddo In-vece del latte avena senza glutine, l'amido, il sale e, una volta sciolto l'amido, unite l'olio di cocco.

Mescolate e portate a bollore per qualche minuto.

Aggiustate di sale e unite la noce moscata e il pepe a piacimento.

Versate la besciamella in un contenitore basso e largo e coprire con pellicola per alimenti a contatto e mettere in frigorifero

+ ideale per realizzare lasagne gluten free



5 min



15 min



Molto facile



in-vece.com

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA SALSA MORNAY

INGREDIENTI

Per 2 persone

500 gr di in-vece del latte bevanda d'avena
15 gr di in-vece dell'uovo alga grassa
8 gr di in-vece dell'uovo alga proteica
50 gr di olio di cocco deodorato
70 gr di farina 00
q.b. di sale
q.b. di formaggio vegetale

✓ PER VEGANI E VEGETARIANI
✓ SENZA SOIA

PROCEDIMENTO

Unite In-vece del latte avena senza glutine, In-vece dell'uovo alga grassa e alga proteica, il sale e frullate per evitare grumi. Portate il composto quasi a bollore. A parte, in una pentola capiente, unite l'olio di cocco e la farina e cuocete affinché si tosti.

Aggiungete il composto frullato (bevanda e alghe) in 3 volte, tenendo sempre mescolato. Far sobbollire per almeno 10 min. Aggiungere il formaggio vegetale ed eventualmente aggiustare di sale.

Versate la salsa in un contenitore basso e largo e coprite con pellicola per alimenti a contatto e mettere in frigorifero.

+ una salsa ricca di gusto per condire ciò che più vi piace



10 min



20 min



Molto facile



in-vece.com

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA
**CREMA
PASTICCIERA**

INGREDIENTI

Per 2 persone

12 gr di in-vece dell'uovo alga grassa
20 gr di olio di cocco deodorato
20 gr di amido di mais
35 gr di zucchero
210 gr di in-vece del latte bevanda d'avena sg
q.b. di sale
q.b. di vaniglia e scorza di limone

- ✓ **SENZA GLUTINE**
- ✓ **PER VEGANI E VEGETARIANI**
- ✓ **SENZA SOIA**

PROCEDIMENTO

Mescolate amido e In-vece dell'uovo alga grassa e lo zucchero per evitare i grumi. Unite In-vece del latte avena senza glutine e l'olio di cocco.

+ per un risultato migliore, frullate il composto

Unito il tutto, portate a bollire per qualche minuto.

Versate la crema in un contenitore basso e largo e coprire con pellicola per alimenti a contatto e mettere in frigorifero

+ ideale per farcire torte, brioches etc..



5 min



15 min



Molto facile



in-vece.com

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA
**SALSA
CARBONARA**

INGREDIENTI

Per 2 persone

250 gr di acqua
14 gr di in-vece dell'uovo alga proteica
14 gr di amido di mais
q.b. di sale
q.b. di pepe nero

- ✓ **SENZA GLUTINE**
- ✓ **PER VEGANI E VEGETARIANI**
- ✓ **SENZA SOIA**

PROCEDIMENTO

Unite in un pentolino In-vece dell'uovo alga proteica, l'amido, il sale e, a poco a poco, l'acqua per evitare i grumi.

+ meglio se viene frullata

Aggiustare di sale e unire pepe a piacere.

La salsa va preparata qualche istante prima di condire la pasta.

+ una salsa con sapore e colore di uovo ideale per carbonara veg o altre paste con creme gustose

ALGA PROTEICA



5 min



10 min



Molto facile



in-vece.com

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA
**BUDINO AL
CIOCCOLATO**

INGREDIENTI

Per 4 persone:

580 gr di in-vece del latte bevanda d'avena
100 gr di olio di cocco deodorato
110 gr di zucchero
65 gr di amido di mais
120 gr di cioccolato fondente 70%
q.b di sale

- ✓ **SENZA GLUTINE**
- ✓ **PER VEGANI E VEGETARIANI**
- ✓ **SENZA SOIA**

PROCEDIMENTO

Unite in una pentola lo zucchero, l'amido, il sale e mescolate per evitare eventuali grumi; Versare poco alla volta in-vece del latte avena senza glutine, solo alla fine aggiungere l'olio di cocco e portare a bollore il composto. Fuori dal fuoco unite il cioccolato fondente e mescolate fino a scioglierlo completamente.

Riempite 4 stampi grandi o 6 piccoli, coprite con pellicola alimentare a contatto e fate riposare il budino in frigorifero per almeno 3 ore.

+ caratterizzate il budino con gli aromi che più vi piacciono



1 min



10 min



Molto facile



in-vece.com

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA MAIONESE

INGREDIENTI

Per 2 persone:

10 gr di in-vece dell'uovo aquafaba
80 gr di acqua
250 gr di olio di semi
5/7 gr di aceto di mele
5/7 gr di succo di limone
3/5 gr di alga proteica
q.b di sale
q.b di senape

- ✓ SENZA GLUTINE
- ✓ PER VEGANI E VEGETARIANI
- ✓ SENZA SOIA

PROCEDIMENTO

Unite in barattolo stretto e alto acqua, in-vece dell'uovo (aquafaba in polvere), il sale e frullate fino a quando non si ottiene una montata bianca, fitta e stabile.

Unite ora l'olio di semi a filo continuando a frullare per permettere l'emulsione.

Una volta unito l'olio, unite il succo di limone, l'aceto di mele e frullate.

Ora unite in-vece dell'uovo alga proteica, senape e aggiustate eventualmente di sale.

Far riposare la maionese per almeno 2 ore in frigorifero.

Ideale come una normale maionese! Perfetta per le patatine fritte o al forno, panini, salse, insalate etc.

*dovesse risultare molto calda appena montata è normale, non preoccupatevi, con il riposo in frigorifero risulterà più stabile e compatta



1 min



10 min



Molto facile



in-vece.com

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA

CREPES

INGREDIENTI

Per 2 persone:

260 gr di in-vece del latte bevanda d'avena sg
100 gr di farina 00
20 gr di farina di ceci
10 gr di in-vece dell'uovo alga proteica
10 gr di olio di semi
5 gr di sale
5 gr di zucchero

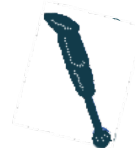
✓ PER VEGANI E VEGETARIANI
✓ SENZA SOIA

PROCEDIMENTO

Inserite tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Trasferite il composto semifluido in una ciotola, copritelo e fatelo riposare almeno 30 min. in frigorifero. Preriscaldare la crepiera, oleatela leggermente e, assorbite, con della carta, l'olio in eccesso e spargetelo su tutta la superficie della piastra in maniera uniforme. Mescolate bene l'impasto prima dell'utilizzo e, mediante un mestolo, versate una porzione al centro della crepiera e, in breve tempo, con l'apposita «T» di legno, spargete il composto con movimento circolare su tutta la superficie. Attendete la cottura su un lato, giratela e farcitela come più vi piace.

+ potete caratterizzare l'impasto semplicemente con l'aggiunta di spezie a piacimento oppure sostituendo un 10% con farine alternative (grano saraceno, avena, etc..)

BEVANDA A BASE DI AVENA
ALGA PROTEICA



5 min



3 min



Molto facile



in-vece.com

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA CHIA PUDDING

INGREDIENTI

Per 2 persone:

180 gr di in-vece del latte bevanda d'avena
40 gr di semi di chia
10 gr di zucchero (opzionale)

- ✓ SENZA GLUTINE
- ✓ PER VEGANI E VEGETARIANI
- ✓ SENZA SOIA

PROCEDIMENTO

Unire in-vece del latte avena senza glutine in una ciotola insieme ai semi di chia e allo zucchero.

Una volta mescolato bene, versatelo in due bicchieri e fatelo riposare in frigorifero per una notte (circa 6 ore)

Le 6 ore serviranno a far triplicare il volume del seme e ad addensare il composto come uno yogurt.

+ buonissimo da solo, con granola, ma ancora di più con l'aggiunta di frutta fresca di stagione



2 min



5-6 ore



Molto facile



in-vece.com

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA
CHIA PUDDING
PROTEICO

INGREDIENTI

Per 2 persone:

220 gr di in-vece del latte bevanda d'avena
40 gr di semi di chia
20 gr di in-vece dell'uovo alga proteica
10 gr di zucchero (opzionale)

- ✓ **SENZA GLUTINE**
- ✓ **PER VEGANI E VEGETARIANI**
- ✓ **SENZA SOIA**

PROCEDIMENTO

Unite in-vece dell'uovo alga proteica in una ciotola insieme ai semi di chia e allo zucchero.

Aggiungete in-vece del latte avena senza glutine con una frusta fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.

Una volta sciolto, versatelo in due bicchieri, copriteli con pellicola e fatelo riposare in frigorifero per una notte (circa 6 ore) il riposo servirà a far triplicare il volume del seme e ad addensare il composto come uno yogurt.

+ buonissimo da solo, con granola, ma ancora di più con l'aggiunta di frutta fresca di stagione



2 min



5-6 ore



Molto facile



in-vece.com

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA GHIACCIOLI

INGREDIENTI

Per 6 ghiaccioli:

500 gr di in-vece del latte bevanda d'avena sg
50 gr di sciroppo per granite (mandorla, menta, etc..)

✓ SENZA GLUTINE

✓ PER VEGANI E VEGETARIANI

✓ SENZA SOIA

PROCEDIMENTO

Unite in-vece del latte (avena senza glutine) ad uno sciroppo a vostra scelta, riempite gli stampi, inserite i bastoncini e fate solidificare in freezer per almeno 8 ore.

+ usate lo sciroppo che vi piace e provate ad unire vari gusti stratificandoli



3 min



6-8 ore



Molto facile



in-vece.com

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA

VELLUTO per cocktail

INGREDIENTI

Per 2 persone:

83,5gr Aperol
11,5gr Acqua
5,0gr Aquafaba in pv.

SENZALATTE

- ✓ SENZA GLUTINE
- ✓ PER VEGANI E VEGETARIANI
- ✓ SENZA SOIA

Inserire tutti gli ingredienti in un contenitore cilindrico stretto ed alto.

Frullate gli ingredienti con un frullino ad immersione per cocktail/cappuccino affinché in-vece dell'uovo (aquafaba) non si sia ben disciolta e non abbiate creato una schiuma fine, compatta e stabile, un velluto!

*Potete ora adagiarlo su un cocktail con o senza ghiaccio oppure da accompagnamento a un piatto gourmet



5 min



Facile



in-vece.com

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA

FROLLA RICCA

INGREDIENTI

Per 4-6 persone:

480 gr di farina 00

130 gr di fecola di patate

160 gr di zucchero

20 gr di in-vece dell'uovo alga grassa

200 gr di olio di cocco deodorato

90 gr di olio di semi

6 gr di lievito per dolci

1 gr di sale

120 gr di in-vece del latte bevanda d'avena sg

✓ PER VEGANI E VEGETARIANI

✓ SENZA SOIA

PROCEDIMENTO

Lavorate l'olio di cocco e l'olio di semi insieme allo zucchero e il sale per qualche minuto. Una volta ottenuto un composto omogeneo aggiungete la farina, la fecola, l'alga e il lievito per dolci, miscelati in precedenza tra di loro. Fate lavorare circa 2 min., fino ad ottenere una sabbia, quindi un composto che sembri bagnato ma che non si compatti. Aggiungete la bevanda solo a questo punto, meglio se fredda di frigorifero, aiuterà a far sì che la parte di grassi inizi già a solidificare. Lavorate giusto il tempo perché il liquido venga assorbito dalla farina e che l'impasto risulti uniforme. Spostate l'impasto sulla spianatoia o tavolo di lavoro, lavorare qualche secondo con le mani, per potergli dare una forma rettangolare o quadrata di spessore 3/4 cm. Avvolgete l'impasto con della carta forno e riporre in frigorifero il tempo necessario a far rassodare i grassi al suo interno. Consigliamo un riposo minimo di 2 h. Lavorate l'impasto freddo ridotto in pezzi in planetaria fino a renderlo plastico. Stendete dello spessore necessario e disponete i biscotti su una teglia dotata di tappetino microforato per agevolarne la cottura. Cottura indicativa a 170° per 15/18"



10 min



18 min



Media



in-vece.com

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA

FROLLA CLASSICA

INGREDIENTI

Per 4-6 persone:

480 gr di farina 00

120 gr di fecola di patate

180 gr di zucchero

10 gr di in-vece dell'uovo alga proteica

250 gr di olio di cocco deodorato

50 gr di olio di semi

6 gr di lievito per dolci

1 gr di sale

120 gr di in-vece del latte bevanda d'avena sg

✓ PER VEGANI E VEGETARIANI

✓ SENZA SOIA

PROCEDIMENTO

Lavorate l'olio di cocco e l'olio di semi insieme allo zucchero e il sale per qualche minuto. Una volta ottenuto un composto omogeneo aggiungere la farina, la fecola, l'alga e il lievito per dolci, miscelati in precedenza tra di loro. Far lavorare circa 2 min., fino ad ottenere una sabbia, quindi un composto che sembri bagnato ma che non si compatti. Aggiungete la bevanda solo a questo punto, meglio se fredda di frigorifero, aiuterà a far sì che la parte di grassi inizi già a solidificare. Lavoratela giusto il tempo perché il liquido venga assorbito dalla farina e che l'impasto risulti uniforme. Spostate l'impasto sulla spianatoia o tavolo di lavoro, lavoratelo qualche secondo con le mani, per potergli dare una forma rettangolare o quadrata di spessore 3/4 cm. Avvolgete l'impasto con della carta forno e riponetelo in frigorifero il tempo necessario a far rassodare i grassi al suo interno. Consigliamo un riposo minimo di 2 h. Lavorate l'impasto freddo ridotto in pezzi in planetaria fino a renderlo plastico. Stendetelo dello spessore necessario e disponete i biscotti su una teglia dotata del tappetino microforato per agevolarne la cottura. Cottura indicativa a 170° per 15/18"



10 min



18 min



Media



in-vece.com