

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
- 7 gr di lievito per dolci
- q.b di vaniglia
- q.b di sale
- 205 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



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
85 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 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 step.

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.

*doveste trovare un cioccolato fondente senza lecitina di soia, sarà una ricetta soy free!

BEVANDA A BASE DI AVENA



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 step 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.

*doveste trovare la cioccolata leggermente dolce basterà togliere la quantità di zucchero inserito in 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
15 gr di acqua
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 a semi bollire.

A parte, in una pentola capiente, unite acqua e olio di cocco e, una volta sciolto, unite la farina tutta in una volta e, a fuoco medio, affinché si tosti.

Una volta tostato la farina, unite In-vece del latte (avena senza glutine) caldo in 3 step mescolando costantemente evitando di fare grumi.

Fate sobbollire e ridurre 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 S.G.

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.

Unito il tutto, portate a bollire 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

*perfetta 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 sg
15 gr di in-vece dell'uovo alga grassa
8 gr di in-vece dell'uovo alga proteica
25 gr di acqua
70 gr di olio di cocco deodorato
70 gr di farina 00
q.b. di sale
q.b. di formaggio veg

- ✓ PER VEGANI E VEGETARIANI
- ✓ SENZA SOIA

PROCEDIMENTO

Unite In-vece del latte (avena senza glutine), In-vece dell'uovo (alga grassa e proteica), il sale e frullate per evitare grumi.

Portate il composto quasi a bollore.

A parte, in una pentola capiente, unite acqua e olio di cocco e, una volta sciolto, unite la farina tutta insieme e, a fuoco medio, affinché si tosti.

Una volta tostato la farina, unite il composto frullato (bevanda e alghe) in 3 step tenendo sempre mescolato.

Far sobbollire e ridurre per almeno 10 min.

Aggiungere il formaggio veg 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.

*pronta per condire quello che più preferite



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

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 garantito, frullate tutto. aromatizzate a piacere (vaniglia e scorza di limone)

Unito il tutto, portare a bollore per qualche minuto.

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

*pronta per farcire torte, brioches etc..

SENZALATTE

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



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 grassa e proteica, l'amido, il sale e, a poco a poco, l'acqua per evitare i grumi.

*meglio se viene frullata

Unite l'olio di cocco e portate a bollore per qualche minuto.

Aggiustare di sale e unire pepe a piacimento.

Versate la salsa in un contenitore basso e largo e coprire con pellicola per alimenti a contatto e mettere in frigorifero, pronta all'uso!

*ideale per realizzare una carbonara veg

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
108 gr di olio di cocco deodorato
117 gr di zucchero
65 gr di amido di mais
130 gr di cioccolato fondente 70%
q.b di sale

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

PROCEDIMENTO

Unite in in una pentola lo zucchero, l'amido, il sale e mescolate per evitare eventuali grumi;

successivamente unite l'olio di cocco, in-vece del latte (avena senza glutine) in più step e portate a bollire il tutto.

Fuori dal fuoco unite il cioccolato fondente precedentemente sminuzzato 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.

*potete aromatizzarlo e caratterizzarlo come più vi piace, aggiungendo spezie o scorza d'agrumi a piacere



1 min



10 min



Molto facile



[in-vece.com](https://www.in-vece.com)

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA
MAIONESE

INGREDIENTI

Per 2 persone:

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

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

SENZALATTE

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

AQUAFABA

ALGA PROTEICA



1 min



10 min



Molto facile



in-vece.com

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA CREPES

INGREDIENTI

Per 2 persone:

320 gr di in-vece del latte bevanda d'avena sg
120 gr di farina 00
20 gr di farina di ceci
20 gr di in-vece dell'uovo alga proteica
10 gr di olio di semi
5 gr di lievito per dolci
5 gr di sale
5 gr di zucchero

PROCEDIMENTO

Inserite tutti gli ingredienti in un frullatore (cutter da cucina) 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, mediante un pezzo di scottex, assorbite 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 la porzione di crepes 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 e farcitela come più vi piace.

*potete caratterizzare l'impasto semplicemente con l'aggiunta di spezie a piacimento oppure togliendo un 10-% con farine alternative (es. grano saraceno, farina di avena, etc..)

SENZALATTE

- ✓ PER VEGANI E VEGETARIANI
- ✓ SENZA SOIA



5 min



3 min



Molto facile



in-vece.com

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA CHIA PUDDING

INGREDIENTI

Per 2 persone:

220 gr di in-vece del latte bevanda d'avena
35 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 sciolto, versatelo in due bicchieri, copriteli con pellicola 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, speziato, con granola, ma ancora di più se unito a un tripudio di frutta fresca di stagione o confetture



2 min



5-6 ore



Molto facile



in-vece.com

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA CHIA PUDDING PROTEICO

INGREDIENTI

Per 2 persone:

250 gr di in-vece del latte bevanda d'avena
35 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) in 4 step 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)

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

*buonissimo da solo, speziato, con granola, ma ancora di più se unito a un tripudio di frutta fresca di stagione o confetture



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 (mandorla, orzata, menta, etc..)

PROCEDIMENTO

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

*potete usare lo sciroppo che preferite e che si abbini perfettamente a in-vece del latte avena senza glutine

SENZALATTE

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



3 min



6-8 ore



Molto facile



in-vece.com

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA
VELLUTO

INGREDIENTI

Per 2 persone:

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

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

Frullate gli ingredienti con un frullino ad immersione per cocktail/cappuccino affinché invece 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

SENZALATTE

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

AQUAFABA



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

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 agevolare la cottura. Cottura indicativa a 170° per 15/18"

*buonissima aromatizzata con vaniglia in bacca, buccia di agrumi, spezie, insomma, sbizzarritevi

✓ PER VEGANI E VEGETARIANI

✓ SENZA SOIA



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"

*potete caratterizzare l'impasto semplicemente con l'aggiunta di spezie a piacimento oppure togliendo un 10% con farine alternative (es. grano saraceno, farina di avena, etc..) e farcirle come meglio preferite!



10 min



18 min



Media



in-vece.com

IN•VECE

LA RICETTA ALTERNATIVA
BISCUIT

INGREDIENTI

Per 1 teglia

145gr di aquafaba
125gr di zucchero velo
90gr di farina 00
10gr di alga proteica
35gr di olio di semi
35gr di fecola di patate
3gr di lievito per dolci

PROCEDIMENTO

Preriscaldare il forno a 250°.

- ✓ PER VEGANI E VEGETARIANI
- ✓ SENZA SOIA



15 min



8-9 min



Difficile



in-vece.com