

Babà al rhum e Teff integrale, con crema di zucca mantovana al profumo di Cardamomo, su letto di granella di pistacchi

Mix equilibratissimo di cucina italiana, mediorientale e anche africana, per questo dolce *fusion*, con tutte le virtù salutistiche degli ingredienti utilizzati.

L'artefice è Maurizio de Pasquale, *Pastry Chef* Farmo.

La zucca è considerata a tutti gli effetti un *superfood*, con proprietà antiossidanti, antitumorali, depurative, emollienti, lassative, ricostituenti; il *teff* integrale, un cereale di origine etiope per natura privo di glutine è ricco di proteine e facile da digerire; il cardamomo, profumata spezia della salute, aiuta la digestione, cura il mal di stomaco e lenisce i problemi intestinali.

Per creare un babà soffice e leggero *gluten free*, il *pastry chef* ha utilizzato al posto della farina il *mix Fibrepan LP Farmo*, una miscela senza glutine e senza lattosio, a basso contenuto proteico per realizzare dolci, pane e pizza.

Per il babà senza glutine

* 6 uova * 360 g mix Fibrepan - LP
* 120 g margarina * 60 g miele * 70 g zucchero * 14 g lievito in polvere.

Per la bagna al rhum barricato senza zucchero

* 200 ml acqua calda * 4 g stevia
* 200 g rhum barricato * 1 g zenzero in polvere.

Procedimento: Lavorare la margarina con il lievito fino a farla diventare una crema omogenea. Aggiungere lo zucchero, le uova e il *mix Fibrepan*, alternandoli. Imburrare e infarinare degli stampi da babà. Lasciare lievitare fino al bordo e cuocere a 180° per 10 minuti (la cottura potrebbe variare in base alle dimensioni degli stampi). Una volta rimossi dagli stampi, lasciare raffreddare, immergere per qualche secondo nella bagna calda al rhum e lasciare scolare su una griglia in modo da rimuovere la bagna in eccesso.

Per la crema alla zucca con cardamomo

* 300 g di zucca senza buccia * 3 baccelli di cardamomo * 500 ml di latte.

Procedimento: Tagliare la zucca a cubetti, metterla in un pentolino antiaderente e coprirla col latte. Aprire i baccelli di cardamomo e metterli in infusione nel latte. Portare a ebollizione e proseguire la cottura a fuoco moderato e a pentola coperta per una decina di minuti, fino a quando la zucca tende a spappolarsi. Se non dovesse esserci più liquido di cottura, aggiungere un po' d'acqua. Una volta terminata la cottura, frullare il tutto e zuccherare a piacere. Servire la crema insieme al babà.