

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

**M**ix 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 etiopica per natura privo di glutine e 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 coprirlo 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.