

Frullato con lo yogurt

Ingr: 2 confezioni da 125 gr. di yogurt intero bianco
2 pere e una banana ben mature
qualche cucchiaino di concentrato di mela o di malto di riso
una spruzzata di succo di limone

procedimento: frullare la frutta tagliata a pezzetti (se la pera è biologica lasciare la buccia) insieme agli altri ingredienti. Mettere il frullato in ciotoline e guarnire a piacere con frutta, scagliette di cioccolato, granella di nocciola o mandorle.

Strudel di mele

Ingr: 1 confezione di pasta sfoglia surgelata
2 mele golden (o 1 golden e 1 renette se si trovano)
3 C. di uvetta precedentemente ammollata
20 gr. di pinoli
cannella in polvere
buccia di ½ limone grattugiata e uguale quantità di zucchero di canna grezzo
miele o malto di riso

procedimento: una volta dissurgelata, disporre la sfoglia e farcirla con le mele tagliate a fettine e spruzzate con un po' di limone. Mettere l'uvetta, i pinoli, la cannella: unire la buccia di limone con lo zucchero e cospargerlo sul ripieno. Arrotolare e chiudere ai bordi, spennellare la superficie con acqua e malto e cucinare in forno per 20 min. a 180°

Fiori di frolla

Ingr: 1 confezione di pasta frolla surgelata o fatta in casa
Marmellata di mele senza zucchero (o la polpa passata di 4 mele precedentemente cotte al forno)
Frutta fresca per guarnire tagliata a fettine spruzzata di succo di limone
Gelatina di albicocche ed acqua per spennellare alla fine

procedimento: tagliare la frolla in dischi ed infornare sino a cottura (180° per 15 min.)
Farcire con la marmellata, spolverare di cannella e guarnire a piacere con la frutta fresca.
Spennellare alla fine con la gelatina.

Fiocchi di neve (ricetta tratta dal libro: "Mestolino cuoco bambino" ed. Comunicarte)

Ingr: 1 uovo
7 cucchiaini di zucchero a velo
300 gr. di ricotta fresca
250 gr di farina di cocco

procedimento: separare il tuorlo dall'albume e montare a neve quest'ultimo. In una ciotola sbattere il tuorlo con un cucchiaino di zucchero a velo sino a renderlo spumoso. Aggiungere al tuorlo la ricotta, 200 gr. di farina di cocco, il rimanente zucchero a velo e mescolare bene. Modellare il composto a palline e passarle nel cocco grattugiato.

Pane alla frutta

Ingr: 500 gr. di farina tipo 0 o semi integrale

2 mele o 2 pere ben sode

6 cucchiaini da minestra (cdm) di uvetta

1 cdm raso di cannella in polvere

½ cdm di semi di anice (facoltativo)

1 bustina di lievito di birra disidratato

1 cdm di miele

40 gr. di burro

2 cdm di semi di girasole o di nocciole tritate

procedimento: lavare ed asciugare la frutta e tagliarla a dadini. Non sbucciarla.

Amalgamare con un po' di farina, l'uvetta precedentemente ammollata e strizzata, la frutta, la cannella, l'anice ed i semi.

A parte impastare i 500 gr. di farina con il lievito, il miele, un pizzico di sale ed acqua tiepida qb (circa 350 ml).

Aggiungere la frutta condita ed impastare bene, aggiungendo il burro .

Lasciare l'impasto a lievitare almeno un'ora.

Reimpastarlo lavorando con leggerezza per non schiacciare la frutta e dandogli una forma oblunga.

Staccare piccoli pezzi e formare dei panini infarinati leggermente; metterli sulla teglia con sotto la carta forno.

Lasciarli lievitare almeno 15 min.

Infornare in forno caldo a 250° per 2-3 min, abbassare a 180° e procedere per altri 15-20 min.

Tortina di frutta secca

Ingr: 100 gr di noci

50 gr. di uvetta

8 fichi secchi

Scorza di mezzo limone

Vaniglia

2 mele dolci

1 c. zucchero di canna

Cannella

Procedimento: frullare assieme le noci, l'uvetta, i fichi, la scorza di limone e la vaniglia. Ottenere una consistenza compatta ed omogenea anche se granulosa (usare qualche goccia di acqua se serve).

Foderare con pellicola 4 stampi da crostatina, distribuire l'impasto e stenderlo bene come una pasta frolla. Mettere gli stampi nel freezer per 10 min. Nel frattempo pelare e tagliare le mele a fettine, condendole con il succo di mezzo limone, lo zucchero e la cannella. Estrarre le basi dagli stampini e metterle nei piatti farcendo con le mele. Terminare guarnendo con noci, fiocchetti di panna....

Biscottini di datteri

Ingr: 4 C di mandorle sgusciate

4 C di nocciole tostate

15 datteri

Cacao

Zucchero a velo

Procedimento: frullare mandorle e nocciole riducendole a farina fine. Unire i datteri e frullare ancora ottenendo una pasta omogenea (se serve unire qualche goccia di acqua). Lasciar consolidare il composto per 5 min nel frigorifero, poi ridurlo a palline. Rotolarle in cacao e zucchero prima di servire