

DOLCI LIGHT

RICETTE

PANCAKE PROTEICI AGLI ALBUMI E YOGURT



160 ml di albume, 60 g yogurt greco bianco, 40 g farina di avena, mezzo cucchiaino di bicarbonato, 1 cucchiaino di succo di limone, olio di cocco per ungere
confettura senza zuccheri aggiunti per guarnire (facoltativo)

Riunite gli albumi in una terrina e mescolate con una frusta a mano per renderli leggermente schiumosi. Aggiungete lo yogurt, il bicarbonato e il succo di limone e mescolate agli albumi. Setacciate la farina e unite al resto degli ingredienti mescolando con una frusta a mano. Ungete il fondo di una padella antiaderente con mezzo cucchiaino di olio di cocco ed eliminate l'eccesso con carta assorbente. Versate un paio di cucchiai di composto e lasciate cuocere 2 minuti per lato a fiamma moderata. Servite i pancake con confettura senza zuccheri aggiunti.

CREPES ALLA FRUTTA



165 ml di albume + 2 cucchiai di farina di cocco .

In una ciotola mescolare l'albume con la farina di cocco. Quando la padella è ben calda, versare il composto e far cuocere a fiamma lenta. Riempire con della frutta precedentemente tagliata e aggiungere una spolverata di cacao amaro o farina di cocco. (è possibile preparare le crepes con solo gli albumi, quindi senza farina di cocco)

PANCAKE AL CACAO



65 gr farina di riso, 110 ml albume, 100 gr di yogurt greco (facoltativo), 4 gr di cacao, una punta di bicarbonato e qualche goccia di limone. Farcire con una spolverata di cocco .

MUFFIN AL CACAO



200g farina castagne e riso, 4 cucchiaini cacao amaro, 1 cucchiaino di bicarbonato, 1/2 limone, 2 uova con albumi montati a neve, 1 bicchiere di latte di riso, 3 cucchiaini di zucchero di cocco o miele e mescolare tutto. Infornare a 180° per 20 minuti.

N.B. Una volta cotti si possono decorare con una crema di cacao (fatta con 4 g cacao e 7 g miele) e spolverizzare con farina di cocco

Consumarne 2

<https://lorenzo-mortaruolo-pt-com.cms.webnode.it/dieta-salute/>

PLUM-CAKE COCCO E CAROTE



Ingredienti: 130g carote pulite, 90g datteri denocciolati (oppure lo stesso peso di uvetta), 160g farina di cocco, 50g olio evo, 3 albumi e 1 uovo bio o del contadino, 9g polvere lievitante cremor tartaro o bicarbonato con gocce di limone.

Procedimento : Tagliare a pezzetti i datteri (l'uvetta lasciatele intera) e lasciarla per 10 min in una ciotola con acqua fredda per farli reidratare. Tagliare le carote a pezzetti e inserirle in un mixer. Aggiungere i datteri scolati e l'olio e frullare tutto fino ad ottenere una purea. Separare il tuorlo dall' albume. In una ciotola capiente montare il tuorlo con le fruste elettriche. Unite la farina di cocco e la polvere lievitante setacciata, mescolando dall'alto verso il basso per non smontare il composto. Aggiungete la purea di carote, datteri e olio e continuate a mescolare allo stesso modo.

Riprendere gli albumi e montarli con le fruste elettriche fino a farli diventare sodi. Unirli al composto mescolando sempre dal basso verso l'alto. Ricoprire uno stampo da plumcake con carta

forno bagnata e strizzata e versare il composto. Cuocere in forno caldo per 40/45 min a 170°, prova stecchino. Per la presenza delle carote, va conservato in frigo per 3/4 giorni al massimo.

NB: MAX 2 FETTE

<https://www.lorenzomortaruolo.com/>

CIOCCOLATA CALDA



20 gr cacao amaro, 220 gr acqua o latte di riso, 10 gr farina di riso, 10 gr miele.
Cuocere al microonde per 4 minuti. Controllare ogni 30 secondi per mescolare e farlo ripartire fino a quando non diventa denso.

NB. Per renderla più golosa è possibile aggiungere un quadratino di cioccolato fondente 85%.

<https://lorenzo-mortaruolo-pt-com.cms.webnode.it/dieta-salute/>

BISCOTTI GRISBI



Ingredienti : 200 g Farina di grano saraceno, 180 g di Farina riso, 100 ml Olio di cocco, 100 ml Acqua, 30 g Cacao Amaro, 1 bustina di cremor tartaro, 100 g Zucchero di cocco, Crema alle Nocciole q.b.

Procedimento: In una ciotola mettere le farine, il cremor tartaro, lo zucchero, il cacao. Aggiungere l'olio e l'acqua e mescolare prima con un cucchiaio di legno e poi con le mani fino ad ottenere una palla compatta. Stendere l'impasto e con uno stampino ricavare dei cerchi del diametro di 3/4 cm. Farcire la metà dei cerchi con un cucchiaino di crema alle nocciole e chiudere con i restanti cerchi chiudendo bene i bordi con le dita. Infornare a 180° per circa 20 minuti. Lasciare raffreddare e mangiare max 4 biscotti

GIRELLA ALLA CREMA DI NOCCIOLE



Ingredienti: 4 uova intero bio o del contadino, 100 gr zucchero di cocco o di canna integrale, 80 gr farina di riso, 1 cucchiaino di cremor tartaro, crema di nocciole qb, cacao amaro in polvere qb.

Procedimento: montare le uova, aggiungere lo zucchero, la farina fino al suo completo assorbimento ed infine il cremor tartaro. Foderare una teglia con carta forno e versare il composto.

Livellare con una spatola e cuocere in forno preriscaldato a 220° per 8-9 minuti. Appena pronta farcire con crema di nocciole e arrotolare aiutandovi con la carta forno. Spolverizzare con il cacao amaro e servire.

Consumare una fetta.

BARRETTE ARANCIA E CACAO



Ingredienti: 160g di datteri, 160g di anacardi, 50g di uvetta, 4 cucchiai di cacao amaro in polvere, 2 arance biologiche (grattugiare la scorza senza la parte bianca).

Preparazione: Foderare una teglia con carta forno. Mettere in un recipiente gli anacardi e tritare. Aggiungere i datteri, l'uvetta, il cacao e la scorza d'arancia e frullare. Amalgamare con una spatola.

Porre il composto sulla teglia preparate e, con il dorso di un cucchiaio livellare bene. Mettere in frigo per 2 ore. Dalle 12 barrette ricavate dal composto, consumarne 2.

BANCOC CON CACAO



In una ciotola frullare 2 uova del contadino o bio e 2 banane. Dopodiché aggiungervi 4 cucchiaini di farina di cocco e un cucchiaino di cacao (circa 4gr). Quando la padella antiaderente è ben calda versare il composto, stendere fino a formare dei dischi e lasciar cuocere a fiamma lenta. Girare sull'altro lato e completare la cottura. Servire a tavola e farcire con nocciolata senza lattosio, banana a rondelline e spolverata di farina di cocco.

MUG CAKE



Mezza banana matura, 30 g farina di avena, 1 uovo, 1 cucchiaio di cacao amaro, 5 g di miele e 1 pizzico di bicarbonato e limone.

Riporre in una tazza la banana e ridurla in purea. Aggiungere l'uovo, la farina, il miele, il cacao e un pizzico di bicarbonato e limone. Mescolare tutti gli ingredienti con una forchetta. In una pentola piena d'acqua immergere la tazza e cuocere a fiamma bassa per 20 min con coperchio, oppure cuocere al microonde per 8 min.

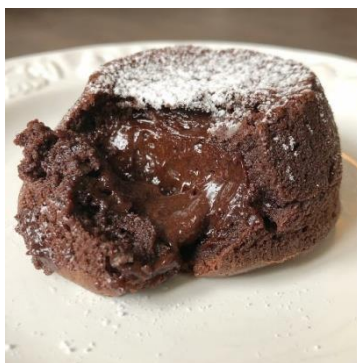
WASAMISÚ



250 g yogurt greco 0%, 2 biscotti wasa , 1 cucchiaio di miele di acacia, 1 baccello di vaniglia, 50 g gocce di cioccolato fondente , latte vegetale q.b.

In una ciotola lavorare lo yogurt con il miele. Dividere i wasa in due parti, bagnarli nel latte e adagiarli in un recipiente (di larghezza del wasa). Ricoprire con la crema alternando con le gocce di cioccolato e procedere fino a riempire il recipiente. Guarnire con qualche goccia di cioccolato o anche cacao amaro e granella di nocciole. Lascare riposare il wasamisú in frigo almeno per un'ora.

TORTINO AL CIOCCOLATO RIPIENO DI RICOTTA



Per 2 tortini: 20g di cacao amaro, 60g di banane, 1 uovo, 35g di albume, 10 g di miele, 10 g olio di cocco , vanillina. Per il ripieno : 25g di ricotta, 10 g di burro di mandorle, 10 g di latte di mandorle.

Frullare tutti gli ingredienti del tortino. Da parte , unire gli ingredienti per il ripieno. Ungere 2 pirottini, spolverare il cacao amaro e versare il composto del tortino versando anche un pò di crema del ripieno. Ricoprire con il restante impasto del tortino. Cuocere in forno a 180 gradi per 10 minuti.

In seguito appoggiare un piatto sui pirottini e capovolgere.

BISCOTTI BANANA E CIOCCOLATO



2 banane, 100 g di fiocchi d'avena, scaglie di cioccolato fondente , 30 g mandorle o noci.
Schiacciare le banane, unire i fiocchi d'avena e le scaglie di cioccolato fondente , e anche mandorle o noci. Formare delle palline e metterle in freezer per 15 minuti. Successivamente infornare a 180 gradi per 15 minuti

CREPES



120g di albumi (circa 3) , 30g farina di riso, 50 ml di latte di riso, se si preferisce aggiungere cacao o cannella.

Unire tutti gli ingredienti e cuocere in padella antiaderente.

CIAMBELLA



2 uova, 75g zucchero di cocco (o di canna integrale), vanillina, 125g di yogurt greco 0%, 125g di farina di riso, 5 g di cremor tartaro

Unire in una ciotola le uova e lo zucchero e la vaniglia e montare. In seguito , aggiungere lo yogurt poco alla volta e continuare ad amalgamare. In un'altra ciotola unire la farina+ cremor tartaro e successivamente versare le polveri poco alla volta nel composto liquido. Versare il composto in una teglia per ciambella ed infornare a 160 gradi per 40 minuti.

<https://www.lorenzomortaruolo.com/>

CIAMBELLE MORBIDE



200g farina d'avena, 100g di albumi, 100g di yogurt greco, 20g di miele, 1 mela, bicarbonato , olio di cocco.

Sbucciare e tagliare a pezzetti la mela. Unirla in un mixer insieme a yogurt ,albumi e miele. Azionare il mixer e frullare fino ad ottenere un composto liscio. In una ciotola setacciare la farina con il bicarbonato e unire il resto degli ingredienti frullati. Mescolare e amalgamare l'impasto . Ungere con olio di cocco gli stampini da ciambelle e infarinarli. Versare il composto riempiendo per i 3/4 gli stampini. Cuocere in forno preriscaldato a 160° per circa 20 minuti. Una volta cotti lasciateli raffreddare e spalmate olio di cocco e zucchero di cocco se volete .

MUG CAKE WHITE



Ingredienti: 30 gr di farina di avena, 1 uovo intero bio o del contadino , 1 cucchiaio da tavola di ricotta senza panna, 1/2 banana piccola, 1 tazzina di latte di avena (o acqua), 2 cucchiari di miele di acacia, 3 noci.

Procedimento: In una tazza adatta alla cottura in microonde versare la farina e il miele. Sbattere un uovo e unirlo al composto insieme alla mezza banana schiacciata. Aggiungere anche la ricotta e il latte (oppure acqua) e mescolare. Una volta ottenuto un composto omogeneo prendere tre noci e tritarle mettendone un po' all'interno ed un po' in superficie. Cuocere al microonde a 800 watt per 3 minuti, controllando che non fuoriesca.

<https://www.lorenzomortaruolo.com/>

CARROT CAKE



Ingredienti: 200 gr di albume, 30 gr di miele di acacia, 30 ml olio di cocco, 200 gr di carote grattugiate, 110 gr di farina di avena, 100 gr di farina di mandorle, 5 gr di cremor tartaro
Procedimento: Montare l'albume con miele e l'olio di cocco. Aggiungere la farina d'avena ed il lievito e continuare a mescolare. Aggiungere le carote e mescolarle con la spatola con movimenti lenti dal basso verso l'alto. Stesso procedimento per la farina di mandorle. Versare il composto in una teglia di 24 cm di diametro coperta di carta da forno e cuocere la torta a 170° per circa 30 minuti

TORTA AL DOPPIO CIOCCOLATO



Per la Crema al cioccolato

Ingredienti: 250 ml di latte a scelta tra avena, riso o mandorle, 50 gr di cacao amaro, 60 gr di cioccolato fondente, 1 cucchiaino di miele di acacia, 1 cucchiaino di olio di cocco (facoltativo)
Procedimento: In un pentolino versare il cacao con il miele mentre in un altro riscaldare appena il latte. Versare il latte a filo nel cacao girando continuamente. Porre sul fuoco aggiungendo il cioccolato a pezzi e lasciar cuocere il tutto. Appena accenna a bollire spegnere e aggiungere il cucchiaino di olio di cocco. Lasciar freddare completamente e conservare in frigo.

Per la Torta

Ingredienti: 2 uova intere bio o del contadino, 100 gr di albume, 200 gr di yogurt greco bianco 0%, 20 gr di farina di mandorle, 20 gr di farina di cocco, 20 gr di cacao amaro, 1 cucchiaino di miele di acacia.

Procedimento: In una ciotola rompere le uova, aggiungere l'albume, lo yogurt, il miele e sbattere con una forchetta. Unire le farine e il cacao. Cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per 15 min. Una volta pronta, lasciar raffreddare e infine ricoprire con la crema al cioccolato precedentemente ottenuta.

<https://www.lorenzomortaruolo.com/>

CHOCOLATE BANANA BREAD



2 banane mature, 2 uova, 15 ml di sciroppo d'agave o miele, 100 g di farina di avena, 30 g di farina di cocco, 150 ml di latte di cocco, 20 g di cacao amaro, mezza bustina di lievito, 80 g di cioccolato fondente.

Schiacciare le banane fino a ridurre in purea. Aggiungere uova, miele e latte. Successivamente aggiungere le farine, il cacao e il lievito ed amalgamare il tutto. Tagliare a pezzetti il cioccolato fondente e metterne 50 g nell'impasto. Riporre l'impasto in una teglia da plumcake ricoperta da carta forno e cospargere il composto con i restanti 30 g di cioccolata fondente. Cuocere in forno a 180° per 40 minuti.

CROSTATA



250g farina di avena , 25g di olio di cocco , 10 g di olio evo, 50g di miele, 2 uova, succo di mezzo limone, scorza di mezzo limone, 1 baccello di vaniglia, 1 vasetto di marmellata bio.
Per preparare la pasta frolla , prendere una grande ciotola , versarvi la farina, fare un foro al centro e sbattere le due uova. Versare il miele e aggiungere l'olio di cocco, precedentemente sciolto e l'olio evo. Spremere il succo di limone e grattugiare la scorza . Aggiungere l'aroma alla vaniglia.
Mescolare ed amalgamare bene il composto e mettere le mani in pasta: impastare fino ad ottenere un panetto solido, omogeneo e appiccicoso. Infarinare una teglia da crostata e stendere 4/5 dell'impasto , fare dei fori con una forchetta ad infine ricoprire la frolla con un vasetto di marmellata bio a piacere. Creare delle striscione con il restante composto ed adagiarle in superficie. Infornare e cuocere a 180° per 40 minuti, ricordate di fare sempre la prova dello stecchino.

<https://www.lorenzomortaruolo.com/>

TORTINO CUORE CALDO



Ingredienti: 2 cucchiai di farina di riso, 2 cucchiai e mezzo di latte di riso, 1 cucchiaino di cacao amaro, 1 albume, 1 cucchiaino di miele di acacia, metà cucchiaino di olio evo.

Procedimento: Mescolare tutto insieme. Cuocere al microonde per circa 2 minuti a 600w o nel forno quanto basta. Per la farcitura: 1 cucchiaino di nocciolata ed una spolverata di farina di cocco

PLUMCAKE ALLO YOGURT



Ingredienti: 30g di farina di avena, 15g di farina di cocco, 165g yogurt greco , 10g di cacao amaro in polvere, 5g di amido di riso, 20ml di albume.

Procedimento: Mescolare tutti gli ingredienti, infornare a 180° per 20/25 minuti.

<https://www.lorenzomortaruolo.com/>

TORTA CAMILLA



300g di mandorle, 300g di zucchero di cocco, 250g di carote, 75g di farina di riso, 5 uova grandi, 1 limone, 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio, 1 cucchiaino di cannella.

Montare i tuorli con lo zucchero. Aggiungere la scorza del limone grattugiata e la farina di riso setacciata con il bicarbonato e la cannella. Pelare le carote e tritarle finemente, poi aggiungerle al composto. Polverizzare le mandorle fino ad ottenere una farina e amalgamarle alla preparazione. Montare gli albumi a neve fermissima e incorporarli delicatamente con una spatola, con movimenti dal basso verso l'alto, prestando attenzione a non smontarli. Versare in uno stampo in silicone e cuocere per 50 minuti in forno statico preriscaldato a 180°C.

CHEESECAKE PISTACCHIO E LAMPONE



Per la frolla: 100g di farina di riso, 80g di zucchero di cocco, 50g di pistacchi, 50g di farina di grano saraceno, 20g di olio di cocco, 1 uovo.

Per la crema: 900g di yogurt greco magro, 360g di zucchero di cocco, 4 uova, 1 cucchiaio di amido di riso.

Per il topping: 240g di marmellata di lamponi.

Preriscaldare il forno statico a 180°C. Tritare finemente i pistacchi in un robot da cucina. Unire lo zucchero di cocco e frullare. Aggiungere le farine di riso e grano saraceno, continuando a frullare per amalgamare gli ingredienti. Proseguire con l'uovo e l'olio di cocco. Sgranare il composto in uno stampo (da 24 cm) a cerniera foderata sia sul fondo sia ai lati con della carta da forno e compattare poi con le mani.

Per la crema: in una terrina lavorare con le fruste lo yogurt, le uova, lo zucchero di cocco e il cucchiaio di amido di riso setacciato. Versare il composto sulla base di frolla e ricoprire poi con la marmellata di lamponi. Cuocere per 35-45 minuti valutando la cottura dopo la prima mezz'ora.

<https://www.lorenzomortaruolo.com/>

CROSTATA CON FROLLA DI ANACARDI



Per la frolla: 300g di farina di riso, 100g di zucchero di cocco, 100g di anacardi, 50g di olio di cocco, 2 uova, 1 bacca di vaniglia.

Per il ripieno: 250g di marmellata 100% ciliegie.

In un robot da cucina, tritare a lungo gli anacardi fino ad ottenere un composto denso e cremoso. Aggiungere lo zucchero e continuare a frullare, unendo i semi della bacca di vaniglia e la farina di riso, poi l'olio di cocco e infine le uova, una alla volta. Versare il composto in una terrina e compattarlo con le mani. Coprire con la pellicola per alimenti e far riposare in frigo per 30 minuti. Preriscaldare il forno statico a 180°C. Prendere la frolla e stenderla tra due fogli di carta da forno. Coprire uno stampo (da 24cm) antiaderente per crostate con la frolla e forare la base con i rebbi di una forchetta. Riempire con della marmellata. Cuocere per 35 minuti.

CIAMBELLA SOFFICE AL CIOCCOLATO FONDENTE



150g di albume, 170g di yogurt greco, 2 uova, 100g di cioccolato fondente, 1 pizzico di bicarbonato.

Montare a neve gli albumi e sciogliere il cioccolato a bagnomaria. Unire uova, cioccolato fuso e yogurt e amalgamare. Unire il composto agli albumi e versare in uno stampo con carta forno. Cuocere in forno a 180°C per 15 minuti circa.

<https://www.lorenzomortaruolo.com/>

PLUMCAKE



100g di farina di avena, 50g di farina di cocco, 1 uovo, 150 ml di albume, limone grattugiato, 4g di cremor tartaro, 15 g di miele.

Amalgamare tutti gli ingredienti e versare il composto in uno stampo per plumcake rivestito con carta da forno, cuocere a 180°C per 20 minuti circa.

TARTUFONE FARCITO



40g di farina di avena, 15 g di farina di cocco, 100 ml di albume, idrolitina e limone per lievitazione, 100g di yogurt greco, cacao amaro q.b., granella di nocciole q.b.

Unire le farine, l'albume e il lievito e amalgamare finché non ottenete un composto liscio. Versare l'impasto in un padellino di 10-12 cm di diametro, cuocete a fiamma bassa con coperchio per 15 minuti da un lato e 1 minuto dall'altro. Una volta pronto, lasciate raffreddare e in seguito, farcire con yogurt.

Mischiate cacao amaro con poca acqua e granella di nocciole. Con la glassa ottenuta, riaprite il tartufone. Lasciatelo in frigo per 30 minuti prima di mangiarlo.

TORTA AL LIMONE



70g di farina di avena, 2 uova, 50 ml di albume, mezzo cucchiaino di bicarbonato + limone, 30g di miele, 150g di yogurt greco, scorza grattugiata di limone, succo di limone.

Preriscaldare il forno a 180°C. Mescolare yogurt e miele fino ad ottenere un composto liscio.

Aggiungere un uovo e mescolare, una volta assorbito aggiungere il secondo. Unire l'albume, il succo del limone e la scorza grattugiata e procedere aggiungendo gradualmente la farina di avena e il bicarbonato e limone. Continuare a mescolare per evitare che si formino grumi.

Una volta ottenuto un composto liscio, porre su una teglia rivestita di carta forno e cuocere per 15/20 minuti. Spolverare con cocco grattugiato.

TORTA CAPRESE



2 uova, 200 ml di albume. 50g di cacao amaro, 100g di di farina di mandorle, 40g di farina di riso, 100g di cioccolato fondente , 40 g di miele.

Preriscaldare il forno a 180°C. Montare l'albume a neve con un pizzico di sale rosa. In un mixer aggiungere il cioccolato fondente, tritato finemente , il cacao, il miele e le uova e azionate.

Un cucchiaino alla volta, aggiungere le farine e poi l'albume montato a neve. Quando l'impasto sarà omogeneo , versare in una teglia ricoperta con carta forno. Cuocere per 15 minuti. Spolverare con cocco grattugiato.

SACHER



40g di farina di avena, 100 ml di albume, 10 g di cacao amaro, un goccio di latte di cocco, una puntina di bicarbonato e succo di metà limone.

Per la copertura: 10 g di cacao amaro, 10 g di cioccolato fondente , acqua q.b.

Per la farcitura: 20 g di marmellata alle albicocche o altro gusto.

Mescolare tutti gli ingredienti secchi con i liquidi con una frusta. Dopo aver aggiunto il bicarbonato e il succo di limone mischiare bene e far scomparire tutte le bollicine . Lasciar lievitare il composto per qualche minuto. Nel frattempo, sciogliere il cioccolato nel microonde per pochi secondi o a bagnomaria per qualche minuto, unirlo al cacao amaro e diluire la crema aggiungendo pochissima acqua . Mettere da parte. Versare il composto del tortino in un padellino di 12 cm e cuocere per 15 minuti; successivamente, girare il tortino con un piatto e lasciar cuocere l'altro lato per pochi minuti. Una volta pronto , lasciar raffreddare un poco e poi dividerlo a metà per farcirlo con la marmellata , richiuderlo e coprirlo infine con la crema di cioccolato ottenuta in precedenza. Lasciar riposare la Sacher in frigo per tutta la notte.

MERENDINE ALLO YOGURT



50g di farina di avena, 180 g di albume, 100 g di yogurt greco, cocco grattugiato q.b.

Riscaldare un pentolino da 14 cm. Montare l'albume, unire la farina e mescolare fino a rendere l'impasto omogeneo. Versarlo nel pentolino e cuocere a fiamma bassa con il coperchio 8 minuti.

Girare e lasciar cuocere per qualche minuto. Una volta cotto lasciarlo raffreddare.

Successivamente, ritagliare in modo da ottenere un quadrato. Tagliarlo a metà e farcire con yogurt. Ricavare 2 merendine e spolverare con cocco.

GRANOLA



150g fiocchi d'avena, 60g di mandorle (tagliate), 4/5 cucchiaini di semi misti (lino, girasole, zucca...)
50ml di miele + 50 ml di acqua.

Sciogliere in un pentolino il miele con l'acqua. Mischiare l'avena, le mandorle e i semi con il miele sciolto in acqua e mettere il composto su una teglia foderata con la carta forno. Infornare a 160°C per 30 minuti. Lasciare raffreddare e conservare in un barattolo di vetro con chiusura ermetica.

BOUNTY



100g di yogurt greco, 30 g di cocco rapè, 20 g di miele, 60 g di cioccolato fondente.

Unire in una terrina yogurt, cocco e miele. Formare delle palline da 30 g ciascuna.

Mettere nel freezer per circa 30 minuti. Nel frattempo sciogliere il cioccolato a bagnomaria. Tirare fuori le palline e versare il cioccolato sopra. Raffreddare in frigo fino a quando sono solidificate.

BROWNIES



125ml di latte di riso, una manciata di mandorle, 30 g di nocciole, 90 g di cioccolato fondente 85%, 2 cucchiaini di cacao amaro, 20 ml di olio EVO, 60g di zucchero di cocco, 90g di farina di riso, bicarbonato + goccia di limone.

Tritare nocciole, mandorle e cioccolato fondente.

In una terrina unire farina, zucchero, bicarbonato+limone e cacao amaro.

Unire tutto e aggiungere olio EVO e latte.

Mescolare e versare in uno stampo per plumcake. Cuocere a 180°C per 25 minuti.

FETTE AL LATTE



50g di farina di avena o di riso, 150 ml di albume montato a neve, 10 g di cacao amaro, 150 g di yogurt greco, 2 cucchiaini di miele (1 per l'impasto, 1 per il ripieno) marmellata q.b.

Incorporare delicatamente con una spatola dall'alto verso il basso la farina, il miele e il cacao all'albume precedentemente montato a neve con un pizzico di sale.

Versare il composto in una teglia piccola rivestita da carta forno bagnata e strizzata.

Infornare a 180°C per 10 minuti. Una volta cotto, tagliare a quadretti uguali (che poi verranno sovrapposti) e farcire con yogurt unito precedentemente a 1 cucchiaino di miele (se si preferisce si può aggiungere anche uno strato di marmellata) Lasciar riposare tutta la notte in frigo o almeno 2 ore.

BISCOTTI ALLA CREMA DI NOCCIOLA



60g di fiocchi di avena macinati, 1 uovo, 110g crema di nocciole .

Sbattere l'uovo e versare tutti gli ingredienti in una terrina fino ad avere un impasto omogeneo. Prelevare il composto con un cucchiaio e formare delle palline. Mettere su una teglia rivestita di carta da forno e cuocere in forno per 10 minuti.

CHOCO BANANA PANCAKES (Ingredienti per 2 persone)



300 ml di latte di riso, 200 g di farina di riso, 1 banana, 1 uovo, 1 cucchiaio di cacao amaro, 1 cucchiaio di miele.

Frullare il latte, la banana e l'uovo. Aggiungere la farina, il cacao e continuare a frullare. Cuocere 1 min per lato a fiamma bassa con coperchio. Guarnire con un cucchiaio di miele.

BISCOTTI MORBIDI DI AVENA E CACAO



100g di avena, 60g di cacao amaro, mezzo cucchiaino di cannella, 115g di banana (1 media), 70 g di miele.

In una ciotola lavorare la banana con una forchetta, aggiungere tutti gli altri ingredienti e mescolare bene per rendere omogeneo l'impasto. Formare i biscotti e infornare in forno statico già caldo a 180°C per 10 minuti.

BISCOTTI AI FIOCCHI D' AVENA



30g di fiocchi d' avena, mezza banana da schiacciare con la forchetta, 20 g di albume, 5 g di farina di riso, un pizzico di bicarbonato+qualche goccia di limone, vaniglia q.b.

Unire tutti gli ingredienti in una terrina e formare dei biscotti.

Cuocere in forno a 200°C fino alla doratura.

MUFFIN CON GOCCE DI CIOCCOLATO

(Ingredienti per 4 muffin)



1 banana matura, 1 cucchiaio di crema di arachidi o snocciolata, 1 cucchiaio di miele, 30 g di farina di avena, 20 g di farina di riso, 60 ml di latte di riso, gocce di cioccolato fondente q.b.

Schiacciare la banana fino a renderla purea. Aggiungere la crema di arachidi/nocciolata, il miele e il latte. Mescolare tutto e poi aggiungere le farine e continuare a mescolare. Ottenuto un composto omogeneo, aggiungere le gocce di cioccolato. Riempire i pirottini per muffin. In forno a 180°C per 20 minuti.

TORRONE MORBIDO



140g cioccolato fondente 85% da sciogliere a bagnomaria

Versare il cioccolato fuso in uno stampo da plumcake e far solidificare in frigo. Successivamente aggiungere un altro strato di cioccolato fondente fuso.

Per il ripieno: 200g di nocciolata, 100g di cioccolato fondente 85% fuso, 150 g di nocciole.

Amalgamare tutti gli ingredienti e versarli nello stampo. Lasciare in frigo per almeno 3 ore.

BACI DI DAMA ALLE NOCCIOLE (Ingredienti per 6 biscotti)



200g di farina di riso, 90g di nocciole, 65g di miele di acacia, 70g di cioccolato fondente , 70 ml di acqua , 60 ml di olio EVO.

Tritare le nocciole fino a diventare una farina. Aggiungere la farina di riso e poi olio+acqua+miele. Mescolare e creare piccole palline che sulla carta forno andranno schiacciate.

Infornare in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti.

Farli raffreddare e intanto sciogliere il cioccolato . Aggiungere il cioccolato alla metà dei biscotti e unirli ai restanti.

CIAMBELLA BICOLORE



250 g di farina di riso, 250g di carote grattugiate , 150g di zucchero di canna, 80 ml di olio di semi, 80 ml di succo di arancia, cacao amaro q.b. , 1 bustina di lievito per dolci.

Unire tutti gli ingredienti e mescolare .

Infornare per circa 50minuti a 170°C.

MINI CHEESECAKE (Ingredienti per 6 porzioni)



200g di datteri denocciolati, 50g di mandorle, 1 cucchiaino di miele, 200 g di yogurt greco , gocce di cioccolato fondente q.b.

Frullare i datteri con le mandorle fino ad avere un composto compatto.

Prendere un cucchiaino abbondante di composto e riporlo in uno stampo da muffini schiacciandolo bene. Mischiare yogurt e miele e riporre due cucchiai della crema sul composto. Aggiungere sulla superficie gocce di cioccolato. Lasciare in freezer per un'ora al massimo.

BISCOTTI DI GRANO SARACENO CON CREMA ALLE NOCCIOLE



100gr olio di cocco, 200gr farina di grano saraceno, 100gr nocciole tritate finemente, 80gr zucchero integrale di canna, 1 uovo, Crema di nocciole qb

Sbattere bene l'olio di cocco con lo zucchero, aggiungere l'uovo continuando a sbattere.

Unire la farina di grano saraceno e le nocciole ridotte in farina, continuare a lavorare. Quando l'impasto risulterà sabbioso è pronto per essere steso su un foglio di carta da forno, per un'altezza di 3/4mm per poi ricavarne le formine.

Questo impasto è un po' più delicato di quello dei classici biscotti al burro, quindi bisogna fare un pochino più attenzione.

Infornare per 7/8 minuti in forno ventilato a 180 gradi.

Quando saranno freddi spalmate la crema di nocciole su metà biscotti per poi ricoprirli con l'altra metà forata.

BROWNIES (2)



250gr di fagioli cannellini lessati, 1 avocado maturo, 100gr di cioccolato fondente 90%, 100gr di zucchero di cocco.

Sciogliere nel microonde il cioccolato fondente ed, una volta pronto, inserirlo in un frullatore insieme a tutti gli altri ingredienti. Lasciar frullare fino a che il composto non diventi liscio e vellutato, non occorreranno più di 5 minuti.

Prendere una teglia rettangolare e disporvi un foglio di carta da forno, versarvi all'interno il composto e spolverarvi sopra dello zucchero di cocco.

Infornare a 180° in forno statico già caldo per 30 minuti.

Lasciar raffreddare prima di servire.

MUFFIN ALLA CREMA DI NOCCIOLE E MIRTILLI



40gr di crema di nocciole , 200gr farina di avena, 100gr di albume d'uovo, 100gr di mirtilli
100gr zucchero integrale di cocco, 1 banana, 1 cucchiaino di bicarbonato, qualche goccia di limone
per attivare il bicarbonato.

Montare gli albumi a neve ferma. Con le fruste mescolare bene una banana schiacciata con lo
zucchero e la crema di nocciole. Aggiungere poi la farina ed il bicarbonato e continuare a
mescolare. Per ultima cosa aggiungere i mirtilli e gli albumi mescolando delicatamente con un
mestolo e quando si sono incorporati bene disporre nei pirottini ed infornare. Il forno deve essere
statico già caldo ad una temperatura di 180°.

BUDINO AL CIOCCOLATO E PISTACCHI LIGHT



200 ml di albumi, 200 ml di latte di mandorla, 1 cucchiaio di miele, 1 cucchiaio di cacao amaro,
2 cucchiaini di granella di pistacchi , 1 cucchiaio di fiocchi d'avena.

Trasferite in un pentolino albumi e latte di mandorla. Portate ad ebollizione e mescolate finchè non
avrà raggiunto una consistenza cremosa o simile al budino.

Trasferite in un bicchierone, unite miele e cacao e frullate con un frullatore ad immersione.
Riempite gli appositi stampini o delle coppette con il composto ottenuto e lasciate in frigo tutta la
notte. La mattina dopo aggiungete della granella di pistacchio e dei fiocchi d'avena.

MUFFIN VEGANI AVENA E BURRO DI ARACHIDI



2 cucchiai di burro di arachidi, 100gr di farina di avena, 100gr di farina integrale, 80gr zucchero integrale di canna, 1 cucchaio di olio evo, 200ml di latte di avena, 1 cucchiaino di bicarbonato qualche goccia di limone per attivare il bicarbonato.

In una ciotola unire il burro di arachidi con l'olio, lo zucchero ed il latte di avena. Mescolare bene affinché il composto risulti liscio ed omogeneo. Aggiungere gli ingredienti secchi ben setacciati e mescolare nuovamente. Disporre il composto nei pirottini ed infornare a 180° per 20 minuti in forno statico già caldo.

TORTA ALLE NOCI



150 gr di noci tritate nel mixer, 150 gr di zucchero di cocco, 20 gr di semi di chia (facoltativi), 30 gr di amido di riso, 1 uovo intero, 3 albumi, 1 cucchiaino di cannella, 1 cucchiaino di bicarbonato.

Preriscaldate il forno a 170 gradi in modalità statica.

In una ciotola montare gli albumi e l'uovo con lo zucchero per almeno 5/7 minuti, fino a che il composto non avrà acquistato volume e lucentezza.

Versare tutti gli altri ingredienti e con una spatola, delicatamente, mescolare facendo movimenti dal basso verso l'alto.

Disporre in una teglia ricoperta da carta da forno di diametro 22cm ed infornare.

Dovrà cuocere per circa 20 minuti, fare la prova dello stecchino per verificare.

TORTA DI FRAGOLE



(Ingredienti per uno stampo da 20cm)

350 gr di fragole fresche, 250 gr di farina senatore cappelli o grano saraceno, 100 gr di farina di mandorle, 100 gr di sciroppo d'agave, 250 ml di latte di mandorla o latte di cocco a temperatura ambiente, 50 gr di olio evo, 16 gr di cremor tartaro, Buccia grattugiata di 1 limone, 1 pizzico di sale rosa.

Dopo aver pulito accuratamente le fragole, tagliarne 150 gr in piccoli pezzi, le restanti a fette. Per l'impasto: mescolare con una forchetta in una ciotola la buccia grattugiata del limone con le farine (cappelli e mandorle), dolcificante, sale rosa e il cremor tartaro setacciato. Aggiungere poi olio e latte vegetale, girare con una forchetta o frusta a mano fino ad ottenere un composto morbido ed omogeneo. Per ultimo aggiungere le fragole tagliate a pezzi ed amalgamare. Versare l'impasto in una teglia rivestita di carta forno. Decorare la superficie con le fragole affettate, senza affondarle, appoggiandole solo in superficie. Cuocere in forno statico ben caldo a 170° per circa 55 minuti, ma fare sempre la prova stecchino.

TORTINI DI AVENA AL CIOCCOLATO



65gr farina di avena, 45gr cioccolato fondente, 15gr miele d'acacia, 15gr cacao amaro, 20gr di nocciole, 10gr mandorle, 60gr latte vegetale, 8gr olio evo, Un pizzico di bicarbonato, Qualche goccia di limone.

Tritare le nocciole, le mandorle ed il cioccolato. Unirvi la farina, il cacao, il miele e mescolare. Aggiungere il bicarbonato ed il limone. Infine aggiungere l'olio ed il latte e amalgamare. Versare negli stampini appositi e infornare a 180° per 30/35 min (prova stecchino).

BISCOTTI MANDORLE E ARANCIA



150gr mandorle tritate finemente,70gr malto di riso,2 cucchiari spremuta di arancia, Scorza di arancia grattugiata qb Latte di riso qb.

Mescolare tutti gli ingredienti e aggiungere a filo un pochino di latte. Dopo averli amalgamati, lasciar riposare in frigorifero per due ore circa. Con le mani formare delle palline creando un avvallamento nel centro e posizzarle su una teglia rivestita di carta forno. Infornare per 10 min a 180°. Aggiungere poi nel centro una mandorla e infornare nuovamente per altri 10 min. Lasciar raffreddare prima di consumare.

57)CIAMBELLE A BISCOTTO

15 gr di farina di mandorle, 50 gr di farina di avena, 150 ml di albume, 50 gr di miele, Cremor tartaro Oppure Bicarbonato e limone.

Amalgamare tutti gli ingredienti. Una volta ottenuto un composto liscio e senza grumi, versarlo negli stampi in silicone per ciambelline e infornare per 15/20 min a 180 gradi.

58)TORTA DI MELE

150 gr di farina di avena,100 gr di yogurt greco 0%, 100 ml di latte d'avena, 300 gr di mele Succo e scorza di un limone, 1 uovo, Cremor tartaro oppure, bicarbonato + limone, 40 gr di miele. Sbucciare e tagliare le mele a pezzetti, tenendone da parte metà per guarnire. Metterle in una ciotola con succo di limone. In una terrina aggiungere la farina, il lievito e la scorza di limone e mischiare per bene. Aggiungere i pezzetti di mele amalgamando. Aggiungere il latte, lo yogurt, l'uovo e il miele ed amalgamare con una spatola. Versare il composto in uno stampo per plumcake e guarnire con le fettine di mela rimaste. Cuocere a 180 gradi per 50 minuti facendo la prova dello stecchino.

59)ANGEL CAKE

400 gr di albumi, 300 gr di cocco rapè tritato finemente, 250 gr di farina di riso , 10 gr di cremor tartaro , scorza grattugiata di 2 arance , aroma di vaniglia.

Montare a neve gli albumi, a metà montatura aggiungere il cocco rapè ben tritato, poco alla volta, continuando a montare, la scorza delle arance e l'aroma di vaniglia. Una volta che gli albumi sono ben montati aggiungere poco alla volta la farina setacciata e il cremor tartaro mescolando dal basso verso l'alto in modo da non far smontare gli albumi. Versare l'impasto in uno stampo per chiffon cake da 26 cm. Infornare a 180° in forno preriscaldato per 30/40 minuti. Una volta pronto rovesciare lo stampo e aspettare che il dolce si stacchi da solo. Guarnire a piacere con frutta di stagione.

BISCOTTI ABBRACCI



1 uovo, Cacao amaro in polvere qb, Latte di riso qb, Una punta di bicarbonato, Olio evo 50gr
Zucchero di cocco 80gr, Farina integrale grano cappelli 250gr (in caso di celiachia è possibile utilizzare la farina di riso)

Unire lo zucchero e l'olio all'uovo e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungervi, poi, le polveri, ovvero la farina ed il bicarbonato. Dividere l'impasto e versare in due ciotole; in uno aggiungere qualche cucchiaino di cacao e, se l'impasto dovesse risultare troppo secco, aggiungere il latte. Con la sac a poche ricreare la forma degli abbracci e cuocere, in forno preriscaldato a 180°, per circa 10/15 minuti.

TORTA CAPRESE (2)



3 uova, 200gr farina di riso, 25gr cacao amaro, 50gr olio evo, 60gr zucchero di cocco, 150gr cioccolato fondente 85%, 150gr mandorle e nocciole, 5gr bicarbonato, 5gr cremor tartaro
Lasciar sciogliere in un pentolino il cioccolato con lo zucchero e tritare finemente, nel frattempo, le mandorle e le nocciole. Una volta intiepidito il composto con il cioccolato, versarlo in una ciotola e aggiungere il trito preparato precedentemente, la farina, il cacao e l'agente lievitante (bicarbonato e cremor tartaro). Dopo aver separato i tuorli dagli albumi, montare a neve questi ultimi. Aggiungere al composto un tuorlo alla volta servendosi di un cucchiaino di legno per mescolare, dopodiché incorporare gli albumi montati a neve ferma, amalgamando dal basso verso l'alto. Versare il composto ottenuto in uno stampo rivestito di carta forno e infornare a 180° per circa 35 minuti, prova stecchino.

PLUMCAKE ALLE MANDORLE



3 uova, 150gr zucchero di cocco, 250ml di latte di mandorla, 350gr farina senator cappelli,
1 bustina di cremor tartato, 1 cucchiaino di bicarbonato, Qualche goccia di limone,
Scaglie di mandorle, 20ml olio extravergine di oliva.

Montare uova e zucchero per 10 min, poi unire a filo il latte. Unire la farina e l'olio e amalgamare con spatola. Aggiungere il lievito (cremor tartato e limone). Versare il composto nello stampo e cospargere la superficie con la granella di mandorle e scorza di limone. Infornare a 170° per 45 min.

CROSTATA ALLA MARMELLATA



Per la pasta frolla:

150 g farina di riso + altra per la spianatoia, 30 ml olio di girasole bio, 30 ml sciroppo d'agave, 30 ml di acqua fredda, ½ cucchiaino di bicarbonato, scorza di 1 limone grattata
150 g marmellata senza zucchero.

Versate l'acqua, lo sciroppo d'agave, la scorza di limone e l'olio in una terrina capiente. Mescolate con un cucchiaio per amalgamare. Aggiungete la farina e il bicarbonato e amalgamate il tutto con le mani fino ad ottenere un composto omogeneo. Formate un panetto e riponete in frigo a riposare per 1 ora.

Trascorso il tempo necessario, preriscaldate il forno a 180° modalità statico. Recuperate la frolla e infarinare una spianatoia. Stendete la frolla con l'aiuto di un matterello e adagiate in uno stampo per crostate antiaderente. Eliminate la pasta in eccesso e bucherellate il fondo della crostata con i rebbi di una forchetta. Versate la marmellata in maniera omogenea, create le strisce con i ritagli di frolla avanzata e infornate per 30 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e servite!