

RICETTE

LA FRUTTA SECCA E DISIDRATATA

BARRETTE ENERGETICHE (16 pezzi)

- 250 gr di avena e riso soffiato
- 150 gr di miele (oppure di sciroppo d'agave)
- 80 gr di mandorle
- 80 gr di bacche di Goji
- 6 albicocche secche
- la buccia grattugiata di un limone non trattato.

Riscaldare il miele o lo sciroppo d'agave in una casseruola capiente, allontanare dal fornello, aggiungere i cereali soffiati, le bacche di Goji, le mandorle spezzettate grossolanamente e la buccia grattugiata del limone. Amalgamare con cura gli ingredienti con l'aiuto di un cucchiaino in legno. Versare l'impasto in una teglia, ricoperta da un foglio di carta da forno. Comprimere bene il composto realizzando una forma rettangolare spessa circa 1/2 cm. Infornare per 35 minuti a 130°C, possibilmente a forno ventilato. Quindi sfornare e tagliare, realizzando barrette rettangolare, che si potranno conservare in un contenitore ermetico, diversi giorni.

Tempo: medio

Costo: medio

Kcal: 140/pz

BARRETTE AI MIRTILLI (16 pezzi)

- 130 gr di fiocchi misti (orzo, avena, amaranto, ecc.)
- 50 gr di farina di farro o integrale
- 200 gr di frutta secca mista (anacardi, arachidi, pistacchi, nocciole e mandorle)
- 40 gr di mirtilli essiccati
- 2 cucchiaini di semi di girasole e sesamo
- 120 gr di sciroppo d'agave
- 2 cucchiaini di sciroppo d'acero

Miscelare in una ciotola i fiocchi di cereali, aggiungere la frutta secca, i semi di girasole e i semi di sesamo. Preparare uno sciroppo, a freddo, mescolando lo sciroppo d'acero e lo sciroppo d'agave. Unire le due preparazioni e amalgamare con cura.

Rivestire con la carta da forno una teglia rettangolare, versare la preparazione livellandone la superficie, comprimendo piuttosto energicamente. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 20/25 minuti, sino a raggiungere una colorazione dorata in superficie. Sfnare e lasciare raffreddare. Quindi tagliare in piccoli tranci per realizzare le barrette.

Tempo: medio

Costo: medio

Kcal: 140/pz

TORTA DI MANDORLE (per 8 persone)

- 140 gr di fruttosio
- 70 gr di farina semintegrale (tipo 2)
- 160 gr di mandorle
- 6 uova
- 1/2 bustina di lievito in polvere
- la scorza grattugiata di 1 limone non trattato

Tritare le mandorle finemente con un mixer e conservarle a parte. In una ciotola, montare, con l'ausilio delle fruste elettriche, i tuorli con il fruttosio, sino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungere la farina, le mandorle tritate, la scorza di limone grattugiata e, in ultimo il lievito. Montare gli albumi a neve e unirli delicatamente al composto, con il consueto movimento dall'alto verso il basso in modo che non smonti. Versare il composto in una teglia di silicone o una teglia tradizionale, rivestita con carta da forno e cuocere in forno preriscaldato a 170°C gradi per 40/45 minuti circa. A cottura ultimata, sfornare e lasciare raffreddare.

Tempo: medio

Costo: medio

Kcal: 275

PANPEPATO (per 8 persone)

- 50 gr di noci
- 50 gr di nocciole
- 50 gr di mandorle
- 100 gr di farina semintegrale (tipo 2)
- 100 gr di miele
- 100 gr di cioccolato (fondente al 70%)
- 50 gr di uva sultanina
- 2 cucchiaini di acqua
- cannella, noce moscata, pepe nero q.b.

Tostare la frutta secca e mettere in ammollo l'uva passa per almeno 10 minuti. In un piccolo tegame, diluire, riscaldandolo, il miele con l'acqua, quindi versarlo in una ciotola con il cioccolato in precedenza finemente tritato. Aggiungere la frutta secca, le spezie, la farina e l'uvetta. Lavorare velocemente con le mani e realizzare un composto omogeneo. Formate una pagnotta e adagiarla in uno stampo rivestito di carta forno. Infornate a 180°C per circa 20/25 minuti. Lasciare raffreddare prima di porzionare e servire.

Tempo: veloce

Costo: medio

Kcal: 280/pz

MUFFIN ALLA FRUTTA SECCA (12 pezzi)

- 250 gr farina di farro o semintegrale
- 200 gr di latte
- 50 gr di olio monoseme
- 120 gr di fruttosio
- 1 uovo
- 70 gr di frutta secca a piacere
- 40 gr di gocce di cioccolato fondente (meglio se al 70%)
- 1/2 bustina di lievito per dolci
- sale (1 pizzico)

In un contenitore sbattere l'uovo con il fruttosio. Aggiungere il sale, versare a filo l'olio e il latte tiepido continuando a mescolare. Unire la farina e il lievito. A parte tritare grossolanamente la frutta secca. Mischiare al composto le gocce di cioccolato e amalgamare con cura gli ingredienti. Versare in una teglia per muffin e cuocere per 20 minuti circa in forno preriscaldato a 180°C.

Tempo: veloce

Costo: basso

Kcal: 210/pz

TORTA DI CAROTE (per 8 persone)

- 300 gr di carote
- 250 gr di nocciole tostate
- 240 gr di fruttosio
- 100 gr di farina integrale
- 6 uova
- 1 bustina di lievito vanigliato
- la scorza di 1 arancia non trattata

Tritare le carote e le nocciole, separatamente. Montare i tuorli con il fruttosio, unire le nocciole e la farina mescolata con il lievito vanigliato. Amalgamare il tutto con cura e aggiungere le carote, la scorza d'arancia e gli albumi montati a neve, con delicatezza. Versare in una tortiera in silicone o foderata con carta forno e infornare a 180°C per circa 30/40 minuti, fino a quando la torta sarà cotta anche all'interno pur rimanendo leggermente umida. Lasciare raffreddare forno semi aperto prima di servirla.

Tempo: veloce

Costo: medio

Kcal: 425/pz

PLUMCAKE ALLA FRUTTA (per 8 persone)

- 250 gr farina semintegrale (tipo 2)
- 100 gr di fruttosio
- 1 bustina di lievito vanigliato
- 200 gr yogurt bianco
- 60 gr di olio di oliva
- 2 uova
- 100 gr di frutta disidratata a piacere

Montare le uova con il fruttosio sino ad ottenere un composto chiaro e spumoso. Unire l'olio e lo yogurt. Aggiungere la farina setacciata con il lievito. Mescolare con cura sino ad ottenere un impasto liscio e senza grumi. Aggiungere la frutta disidratata, tagliata grossolanamente a pezzetti. Trasferire l'impasto in idoneo stampo in silicone o foderato con carta forno. Infornate il plumcake a 180°C per circa 30/40 minuti.

Tempo: veloce

Costo: basso

Kcal: 285/pz

MACAFAME (per 8 persone)

- 220 gr circa di mollica di pane integrale raffermo
- 700 gr di mele (meglio se renette) a tocchetti
- 100 gr di uvetta sultanina (in ammollo in un po' di grappa o liquore di altro genere)
- 50 gr di mirtilli secchi
- 150 gr di fruttosio
- 500 gr di latte
- 4 uova
- cannella in polvere q.b.
- sale 1 pizzico
- la scorza grattugiata di limone e un'arancia
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1/2 bustina di lievito per dolci

Ammollare nel latte il pane raffermo per 2/3 ore. Lasciare in infusione in acqua e liquore l'uvetta per 10 minuti. Lavare le mele, sbucciarle e tagliarle a tocchetti piuttosto grossi. Ungere un tegame con l'olio, rosolarvi le mele e dopo qualche minuto cospargere di cannella e aggiungere il fruttosio. In una terrina lavorare il pane, ormai imbevuto di latte, con le fruste elettriche, aggiungendo le uova, una alla volta. Unire tutti gli altri ingredienti: mele, uvette (sgocciolate e asciugate), lievito e la scorza degli agrumi. Versare il composto in una teglia o una tortiera e cuocere in forno caldo a 180°C per circa un'ora. A cottura ultimata (la torta deve restare un po' umida) lasciare intiepidire e servire spolverizzando con poco fruttosio a velo.

Tempo: medio

Costo: medio

Kcal: 330/pz

TORTA DI NOCCIOLE (per 8 persone)

- 4 uova
- 130 gr di fruttosio
- 250 gr di nocciole tostate

Tritare le nocciole tostate. Sbattere i tuorli con il fruttosio finché non divengano spumosi. Aggiungere la metà delle nocciole tritate e mescolare bene. Montare gli albumi a neve con un pizzico di sale e incorporarne delicatamente la metà al composto iniziale. Aggiungere quindi il resto delle nocciole, poi unire il resto degli albumi. Trasferire l'impasto in una tortiera foderata di carta forno o in silicone. Cuocere in forno per 30/35 a 180°C. Lasciare raffreddare prima di sfornare.

Tempo: medio

Costo: medio

Kcal: 290/pz

BISCOTTI CON NOCI E MIRTILLI (50 pezzi)

- 250 gr di farina integrale
- 175 gr di fruttosio
- 1 uovo e 1 tuorlo
- 100 gr di olio di semi di girasole
- 1 bustina di lievito vanigliato per dolci
- 1/2 cucchiaino di cannella
- 1 pizzico di sale
- 100 gr di mirtilli essiccati
- 50 gr di nocciole tostate

In una ciotola mescolare il fruttosio con l'olio, aggiungere le uova, la farina, il lievito, il sale, la cannella e continuare a mescolare gli ingredienti (prima con un cucchiaino, poi con le mani). Unire, infine, i mirtilli e le nocciole tritate. Amalgamare bene il tutto. Formare delle palline e adagiarle su una teglia rivestita con carta forno. Cuocere nel forno preriscaldato a 180°C per 12 minuti (devono restare morbidi all'interno).

Tempo: medio

Costo: medio

Kcal: 62/pz

PRALINE ALLA PRUGNE SECICHE (25 pezzi)

- 150 gr di prugne secche
- 150 gr di nocciole
- 50 gr di cocco grattugiato

Con l'impiego di un mixer ridurre in granella le nocciole. Aggiungere le prugne secche e continuare a frullare fino ad ottenere un composto omogeneo. Lasciare riposare per circa un'ora, anche in frigorifero. Riprendere il composto e formare delle palline di circa 2-3 cm di diametro. Se gradito, passare le praline nel cocco grattugiato. Far riposare per qualche ora prima di consumare.

Tempo: medio

Costo: medio

Kcal: 57/pz