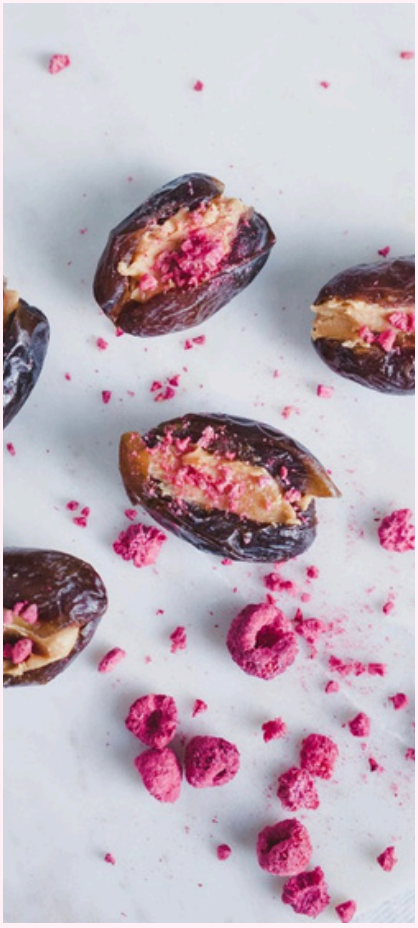




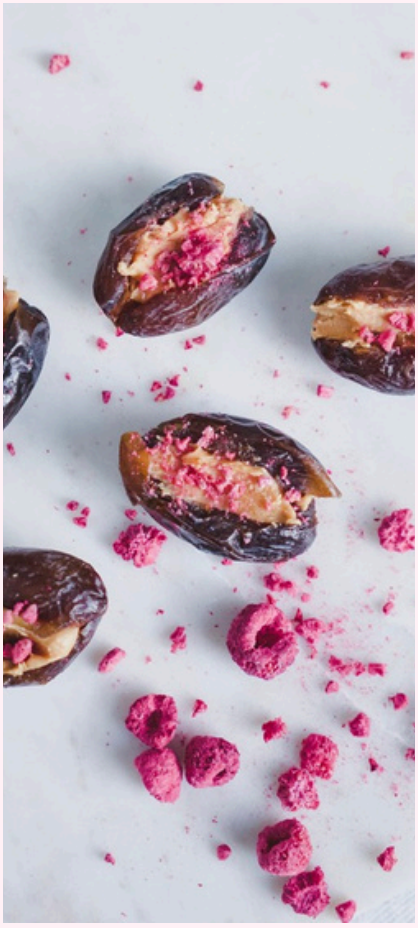




Vegano sano

di Caroline Deisler









Vegano sano

70 RICETTE PER UN CORPO IN FORMA E TONICO SENZA ZUCCHERO / GLUTINE / OLIO





Contenuto

BENVENUTI CHI SONO LE CHIAVI PER UNA DIETA SANA

INGREDIENTI BASE ATTREZZATURA DA CUCINA PIANO

ALIMENTARE LISTA DI CONTROLLO PER LA CURA DI SÉ IDEE PE

LA COLAZIONE BARRA DI FRULLATI ALIMENTI LEGGERI I MIEI

COMFORT FOOD DOLCI SANI PAGINA DEI RINGRAZIAMENTI

Benvenuto!



Ciao ragazzi,

Benvenuti al mio Ebook #2! Ora che sapete tutto sulla mia filosofia, il mio stile di vita e tutti i miei trucchi quotidiani per sentirmi al meglio, è il momento di darvi un manuale con tutte le mie ricette preferite. Ho sempre amato il cibo e credo che non sia necessario privarci di qualcosa per apparire al meglio e sentirci al meglio. Ciò che si vede davvero è quando siamo veramente felici e in salute.

Cosa c'è di meglio che godersi il cibo ogni singolo giorno, sentirsi al meglio e automaticamente apparire al meglio? :-)) Questo ebook di ricette ti darà un'ispirazione infinita per i tuoi pasti quotidiani e non dovrai mai preoccuparti delle calorie o pentirti di ciò che hai mangiato. Suona bene, vero :-)? Iniziamo.

Carolina Deisler

@carolinedeisler


Ciò che fai giorno dopo giorno determina chi diventi.

Su di me



AMA TE STESSO ABBASTANZA DA TRATTARE BENE IL TUO CORPO

Sono diventata vegana poco più di 5 anni fa, quando avevo 23 anni, dopo aver vissuto da sola per 4 anni e aver fatto la modella a New York. Ricordo che stavo camminando lungo Union Square Farmers Market in una fresca mattina di settembre, mangiando una quiche di spinaci e formaggio (all'epoca la mangiavo di corsa, haha) e mi sentivo già in colpa mentre la mangiavo. Ne avevo altre 2 nella borsa e anche delle crostate di fichi da una pasticceria francese (ero una golosa di dolci). Mi stavo già pentendo di aver morso la quiche a metà e mi sono chiesta "Perché non ti tratti con più amore e non dai al tuo corpo ciò di cui ha veramente bisogno"? È stato quella mattina in cui mi sono rivolta al cestino della spazzatura, ho buttato via quelle quiche e quelle torte e ho deciso di diventare completamente vegetale.
Prima di allora, avevo seguito una dieta prevalentemente vegetariana per anni, ma non mi ero mai definita vegana né avevo mai dato un'etichetta a questo concetto. Tuttavia, ho sempre amato l'idea di nutrire il mio corpo con frutta e verdura colorate e vivaci. Mi faceva sempre sentire molto meglio e mi sentivo più a mio agio con me stessa quando sceglievo solo prodotti vegetali. Ripensandoci, a un certo punto è stata naturale passare a un'alimentazione completamente vegetale e sono così contenta di averlo fatto. Volevo principalmente guarire i miei schemi alimentari emotivi e interrompere quel ciclo di diete e abbuffate, oltre a purificare la mia pelle.

Una volta passata a una dieta completamente a base vegetale, mi sono concentrata sull'amare me stessa, mangiando quanto volevo senza contare le calorie e fornendo al mio corpo tutti i nutrienti di cui aveva bisogno per diventare più in forma e sana. La fame emotiva è completamente scomparsa e non è mai più tornata. Il mio mantra più importante, ancora oggi, è:

"CONCENTRATI SU COSA MANGI, NON SU QUANTO MANGI"

La mia pelle è migliorata dopo pochi mesi di dieta a base di cibi integrali e vegetali e finalmente ho sentito di aver trovato la mia strada. Per un paio d'anni ho seguito una dieta vegana ricca di carboidrati e povera di grassi, finché le mie voglie non sono cambiate e il mio corpo ha iniziato a chiedere più grassi sani. Ho sentito il bisogno di un piccolo cambiamento e sono passata a una dieta vegana più equilibrata, senza eliminare alcun gruppo alimentare. Ho imparato che tutti noi attraversiamo fasi diverse della vita e che il nostro corpo cambia costantemente. Questo ebook di ricette è un riassunto di tutte le mie ricette preferite che mi fanno sentire al meglio.

Tutte le ricette contenute in questo ebook seguono la mia filosofia!

100% VEGANO + SENZA GLUTINE/ZUCCHERO/OLIO






Un aspetto sano
inizia dall interno
DEMO
USE ONLY
FONT BY BLKBK TYPE
@Carolinedeisler

Le chiavi per una dieta sana



I MIEI 10 CONSIGLI

1. Più ci si avvicina alla natura, meglio è.
2. Mangia cibi diversi.
3. Eliminare i cibi raffinati.
4. Mangia meno sale e olio.
5. Non concentrarti su quanto mangi, concentrati su COSA mangi.
6. È uno stile di vita a lungo termine.
7. Sii attento all'ambiente in cui mangi.
8. Rallenta per mangiare.
9. Pratica il digiuno intermittente.
10. Fai esercizio regolarmente.

COSA TI FARÀ SENTIRE AL MEGLIO



Più vicino alla natura meglio

Più ti avvicini alla natura, meglio è. Concentrati sull'assunzione della maggior parte delle calorie da alimenti integrali come frutta fresca, verdura, verdure a foglia verde, amidi, noci, semi, legumi e tutto ciò che non è stato trasformato. Puoi anche fare riferimento alla piramide alimentare del mio primo ebook "My Healthy Lifestyle Guide".

Mangiare una varietà di cibi



Sono una persona molto abitudinaria e una volta che qualcosa mi piace, la mantengo. Tuttavia, il nostro corpo ha bisogno di una varietà di tutti i nutrienti per prosperare. Ciò che funziona meglio per me è un equilibrio tra routine e varietà. Cerco sempre di MANGIARE L'ARCOBALENO perché tutta la frutta e la verdura hanno benefici diversi e se mangiamo gli stessi cibi più e più volte, inevitabilmente diventiamo carenti di alcune vitamine o minerali. Acquista uno o due nuovi tipi di frutta o verdura a settimana per assicurarti di nutrire il tuo corpo con tutti i tipi di nutrienti.

Eliminare i cibi raffinati

Gli alimenti raffinati sono tutti alimenti che sono stati in qualche modo trasformati. Potrebbe non essere possibile eliminarli completamente, ma personalmente mi concentro sul consumarli in quantità molto ridotte e scelgo sempre quelli freschi anziché quelli trasformati.



Mangia meno sale e olio



Non è necessario eliminare completamente oli e sale, basta fare attenzione a quanto ne usi e a quanto ne hai realmente bisogno. Gli oli sono grassi puri al 100% che entrano direttamente nel flusso sanguigno perché non contengono fibre che rallenterebbero il processo digestivo. Un'alternativa più sana è mangiare cibi integrali che contengono naturalmente grassi sani come olive, avocado, noci, semi, burro di noci, polpa di cocco e latte vegetale. Inoltre, la maggior parte degli oli è sensibile al calore e si trasforma in grassi trans malsani quando viene utilizzata per cucinare. Ecco perché, personalmente, mi piace cucinare senza olio a casa. Tuttavia, sei assolutamente libero di aggiungere un po' di olio qua e là alle mie ricette. Per le insalate, opterei per olio di semi di lino spremuto a freddo, noci, avocado o oliva e per cucinare userei olio di cocco.

Per quanto riguarda il sale, mi piace usare un po' di sale rosa dell'Himalaya che contiene più nutrienti del sale da cucina raffinato.

Concentrati su cosa mangi non su quanto mangi

Non sono mai stata una fan del conteggio delle calorie o del controllo delle porzioni (credo che nessuno lo sarà mai) e credo che possiamo guarire i modelli alimentari emotivi e le diete ossessive solo quando li abbandoniamo. Una volta che ti concentri su COSA mangi, non devi preoccuparti troppo di QUANTO mangi. Questo non significa che dovresti mangiare fino a scoppiare, significa che, come parte di una dieta sana, ascolti il tuo corpo. Mangi quando hai fame e smetti quando sei sazio.





Non è una dieta -
È uno stile di vita a lungo termine

Le diete non funzionano mai perché privi il tuo corpo di calorie per un certo periodo di tempo e una volta terminata la dieta torni alle tue vecchie abitudini alimentari e nella maggior parte dei casi mangi anche di più di prima. Di conseguenza, rallenti il tuo metabolismo e il tuo corpo aumenta di peso. Questo è ciò che chiamiamo il tipico effetto Yo Yo. Voglio che ti concentri sulla salute a lungo termine, non sul perdere x quantità di peso in x quantità di tempo. Una dieta sana è uno stile di vita, non una soluzione rapida. Questo è molto importante da ricordare. Si tratta di apportare piccoli cambiamenti ogni giorno, che si trasformano in abitudini nel tempo e formano il nuovo TE SANO. :-)

Sii attento all'ambiente in cui mangi

Questa è una cosa che ho imparato sempre di più nel corso degli anni e ho visto quanto sia importante. Se ti ritrovi stressato, bloccato in un ambiente frenetico, con conversazioni spiacevoli o pensieri negativi, il tuo corpo rilascia cortisolo che interrompe la digestione e il metabolismo che brucia i grassi. Pensa a tutto ciò che accade intorno a te. Una persona rilassata, felice ed equilibrata digerisce il cibo molto meglio di una persona stressata. Una semplice tecnica che ho praticato nel corso degli anni è quella di fare 3 respiri profondi dentro e fuori prima di mangiare. Super semplice ma molto efficace. :-)



Prenditi il tuo tempo per mangiare

Mangi di corsa? Lo facevo sempre, senza nemmeno pensarci. Poi ho capito che era uno dei motivi per cui mi sentivo così spesso gonfia. Mangiare lentamente e masticare bene il cibo aiuta il corpo a produrre più enzimi digestivi, il che significa che il cibo può essere digerito completamente e non si trasforma in gas, causando gonfiore. Sedersi ed essere presenti nel momento mentre si mangia rende il pasto molto più piacevole e ci si sente più soddisfatti che mangiare di fretta. Crea la tua piccola cerimonia e celebra il tuo cibo ogni giorno.



Praticare il digiuno intermittente



Il digiuno intermittente significa digiunare per almeno 16 ore e consumare tutti i pasti entro 8 ore o meno. Si concede una pausa più lunga tra l'ultimo pasto della giornata e il primo pasto del giorno successivo. Questo consente al corpo di avere più tempo per riparare le cellule, disintossicarsi ed eliminare le tossine. Solo quando si digiuna il corpo è in grado di produrre l'ormone della crescita umano. Il digiuno intermittente è uno dei metodi più semplici per rallentare l'invecchiamento e mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue. Tuttavia, il digiuno intermittente non è adatto a tutti e deve adattarsi anche al proprio stile di vita, ma se possibile, provare a praticarlo un paio di volte a settimana. (Personalmente mi piace mangiare tra le 11:00 e le 19:00.) Dai un'occhiata al mio piano alimentare alla fine di questo libro per ulteriore ispirazione.

Rimani attivo

@Carolinedeisler

Rimanere attivi è molto importante. So che a volte è difficile motivarsi, ma quello che ho scoperto fa la differenza è trovare il proprio PERCHÉ. Amo allenarmi perché A) mi fa sentire bene B) mi rende più forte e C) mi schiarisce la mente. Queste sono le mie motivazioni principali e tutto questo insieme mi rende una persona più felice e più sana. Qualsiasi tipo di movimento è fantastico, non devi essere sudato ogni volta. Camminare, correre, andare in bicicletta, ballare, boxe, pilates, yoga, stretching, escursionismo, davvero qualsiasi cosa ti piaccia. Personalmente adoro allenarmi all'aperto, così prendo anche un po' d'aria fresca e spunto due caselle contemporaneamente.



CONSIGLI FACILI, SEMPLICI E QUOTIDIANI

Si tratta davvero di basi. Tutti questi suggerimenti sono facili da implementare nella tua vita quotidiana. Vai a letto presto, dormi bene la notte, ti svegli fresco, fai stretching, fai una passeggiata mattutina o vai in palestra, prendi la bicicletta per andare al lavoro, porta il pranzo al sacco, concediti un massaggio ogni tanto, invita gli amici e cucina cene sane e la lista continua. Le possibilità sono infinite e non devi mai ridurre la tua vita sociale a causa delle tue scelte di stile di vita. ADORO incontrare gli amici per un allenamento, una passeggiata o una lezione di yoga!! È sempre così divertente insieme!

Spero che questi suggerimenti ti siano stati utili xx C






Allenati perch
DEMO
USE ONLY
FONT BY BLKBK TYPE
ti fa
sentire bene



@Carolinedeisler

Ingredienti base

MANTIENILO SEMPLICE E BASE

In questo modo è più probabile che tu riesca a rispettarlo a lungo termine.

Okay, passiamo all'argomento caldo di questo libro, IL CIBO :-))) Ormai sapete che adoro mangiare (tanto!!) e parlare di cibo, nutrizione e salute è il mio argomento preferito in assoluto. Ciò che amo ancora di più è essere creativa in cucina e preparare ricette deliziose che non sono solo super buone per noi, ma anche così gustose e confortanti.

Ciò che rende questo libro molto diverso da molti altri libri di cucina vegana è che non uso cibi lavorati, zucchero raffinato o glutine. Per me, mangiare vegano è sempre stata una questione di salute e non si è mai trattato di provare a ricreare piatti non vegani in modo vegano, utilizzando sostituti trasformati di carne, latticini o formaggio, né dolcificanti artificiali.

Il mio obiettivo è mangiare più cibo possibile, trovare nuovi modi per creare ricette deliziose a base di cibi integrali, così da non doversi mai preoccupare delle calorie o degli ingredienti poco sani.

Un'altra cosa che per me è stata molto importante è usare principalmente ingredienti semplici e basilari, reperibili in qualsiasi supermercato. Non volevo usare supercibi, perché sono costosi e non tutti hanno accesso ad essi.

Ecco un elenco degli ingredienti base che adoro usare. Se hai la maggior parte di questi a casa, puoi facilmente cucinare tutte le mie ricette.


@Carolinedeisler
Cibi che ho sempre in casa
INGREDIENTI
SEMPLICI E DI
BASE

COSA TROVI NELLA MIA CUCINA



@Carolinedeisler

FRUTTA E VERDURA

Frutta e verdura sono un'ottima fonte di vitamine e minerali, tra cui potassio, fibre e folati che aiutano la digestione e mantengono stabili i livelli di zucchero nel sangue.

A seconda della stagione, mi piace acquistare: Mele, pere, cachi, banane, arance, kiwi, meloni, ananas, fichi, ciliegie, pesche, albicocche e mango.

Pomodori, avocado, limoni, peperoni, cetrioli, germogli, funghi, piselli, zucchine, sedano, ravanelli, carote, melanzane, broccoli, cavolfiori, cipolle rosse, patate, patate dolci e zucca.

DATTERI MEDJOOL

I datteri Medjool meritano un paragrafo a parte perché nessun altro frutto ha cambiato la mia salute quanto i datteri. Da quando ho iniziato a mangiare 15 datteri Medjool al giorno non ho più avuto voglia di dolce, sono diventato super in forma e tonico e anche la mia digestione è migliorata tantissimo. I datteri Medjool sono il mio supercibo personale e li ho usati nella maggior parte delle mie ricette. Soprattutto per condire l'insalata e per cucinare sono così utili e rappresentano il sostituto perfetto per dolcificanti come lo sciroppo d'acero o l'agave. Vi consiglierei al 100% di avere sempre una scatola da 5 kg di datteri Medjool a casa.

VERDURE A FOGLIA

Compro verdure a foglia verde fresche per insalate e frullati verdi 2-3 volte a settimana. Più varietà c'è, meglio è. Per le insalate, adoro rucola, cuori di lattuga romana, scarola, lattuga batavia, spinacini, cavolo riccio e cicoria. Per i frullati uso principalmente cavolo riccio, spinaci e bietola. Per salse e sughi mi piace anche avere in casa erba cipollina fresca, aneto e prezzemolo.







FRUTTA SECCA, SEMI E FRUTTA SECCA



Adoro decorare la mia cucina e avere una mensola con tutta la mia frutta secca e i miei semi. Ciò che ti serve per molte ricette: semi di zucca, semi di girasole, semi di sesamo, semi di chia, mandorle, noci, anacardi, noci di macadamia, noci del Brasile, avena, quinoa, quinoa soffiata, uvetta, gelsi secchi e scaglie di cocco.

ALTRI INGREDIENTI

Altri ingredienti che uso nelle mie ricette sono: tahina, burro di mandorle, burro di anacardi, burro di arachidi, burro di pistacchi, aceto di mele, latte di mandorle, latte di cocco, crema di cocco, ceci, pomodori in scatola, concentrato di pomodoro, pasta di riso integrale, farina di ceci, farina di riso integrale, zucchero di cocco, chicchi di grano saraceno, maroni cotti e riso integrale.

ERBE ESSICCATE: ERBE MISTE ITALIANE (CIPOLLA, ORIGANO, PEPERONCINO, AGLIO, ROSMARINO, MAGGIORANA, TIMO, BASILICO), BASILICO, PREZZEMOLO, ANETO, ERBA CIPOLLINA, ORIGANO, PAPRIKA AFFUMICATA, CUMINO E CANNELLA.




@Carolinedeisler
Mattine nella mia cucina

Attrezzatura da cucina

@Carolinedeisler

Avere la giusta attrezzatura da cucina rende la cucina molto più divertente e senza stress. Tuttavia, non serve molto. :-) Anche con poche cose puoi essere molto creativo e realizzare tutte le mie ricette. Come sempre, voglio rendere il mangiare sano il più semplice possibile.

Il mio attrezzo da cucina preferito in assoluto è il frullatore Vitamix, è un investimento notevole ma ne vale la pena. Adoro anche il mio Nutri Bullet, è molto meno costoso del Vitamix e funziona ancora meglio se prepari condimenti per insalata o salse perché è dotato di un bicchiere frullatore più piccolo. Il mio secondo preferito è un robot da cucina. Tuttavia, ho preparato tutte le mie ricette che di solito richiedono un robot da cucina con un frullatore e per fortuna sono venute tutte benissimo, quindi non ne hai necessariamente bisogno. Inizia in piccolo e aumenta il tuo equipaggiamento da cucina nel tempo :) Sai come si diceva "Non regalare utensili da cucina a tua moglie per Natale?" Ahahah io sono l'esatto opposto e ADORO ricevere qualsiasi cosa che abbia a che fare con la cucina, la cucina e il cibo.

Alcuni strumenti che utilizzo freque



Frullatore ad alta velocità

Lo uso quotidianamente per frullati, smoothie bowl, panna, zuppe, condimenti... letteralmente qualsiasi cosa. :-)

Pelapatate

I pelapatate sono economici e molto versatili. Li uso anche per affettare cetrioli, zucchine e carote per le insalate. Sono deliziosi e divertenti per provare nuovi modi di mangiare le verdure. Adoro anche il mio pelapatate alla julienne che taglia le verdure a striscioline sottili!

Buoni coltelli

Adoro i coltelli giapponesi e ho comprato i miei durante il mio viaggio a Tokyo. Adoro il fatto che mi ricordino il Giappone ogni volta che li uso. Per chi ama cucinare, dei buoni coltelli sono una salvezza. Un regalo davvero adorabile.

Spiralizzatore per zucchine

Con uno spiralizzatore puoi trasformare le verdure in noodles e creare deliziosi zoodles in pochissimo tempo. Puoi anche usare un pelapatate per ottenere zoodles più piatti e sottili, ma è comunque un ottimo strumento da cucina. Adoro il mio spiralizzatore!

Padella antiaderente

Le padelle antiaderenti sono molto utili quando si cucina senza olio, perché permettono di saltare letteralmente le verdure senza dover aggiungere altro.

Misurini e cucchiai



Utilizzo misurini e cucchiai per tutte le mie ricette e trovo che sia il metodo più semplice. Per me è assolutamente un must!

Carta pergamena

La carta da forno è il mio miglior consiglio per cucinare e cuocere senza olio. Puoi arrostire le patate, cuocere la zucca e preparare una deliziosa granola, tutto senza olio. Letteralmente IL MIGLIORE!!


Il mio angolo preferito in cucina. Adoro creare spazi verdi e questa è una foto che ho scattato a Tulum.

Stampami!



IL MIO PIANO ALIMENTARE

SANO, FACILE, VEGANO

@Carolinedeisler

LUNEDI

12:00	ORE 15:00	18:30
frullato verde d'amore e un grande piatto di frutta di stagione	10 datteri Medjool ripieni di burro di arachidi	insalata luminosa, 2-3 biscotti alla zucca. Per dessert.

MARTEDÌ

12:00	15:00	18:30
frullato Defender e 4-5 dei miei biscotti vegani con 5 ingredienti	frullato di zucca con granola senza avena	la mia insalata di cavolo nero preferita o le patatine dolci fritte con salsa allo yogurt

MERCOLEDÌ

12:00	15:00	18:30
frullato luminoso + ciotola di quinoa e lamponi	2 barrette vegane Snickers o 2-3 dei miei biscotti al burro di arachidi	pad thai crudo o zoodles di Caro

GIOVEDÌ

12:00	15:00	18:30
amami o una ciotola di frullato rosa e un piatto di frutta	10 datteri ripieni di burro di arachidi	insalata energizzante e insalata detox

VENERDÌ

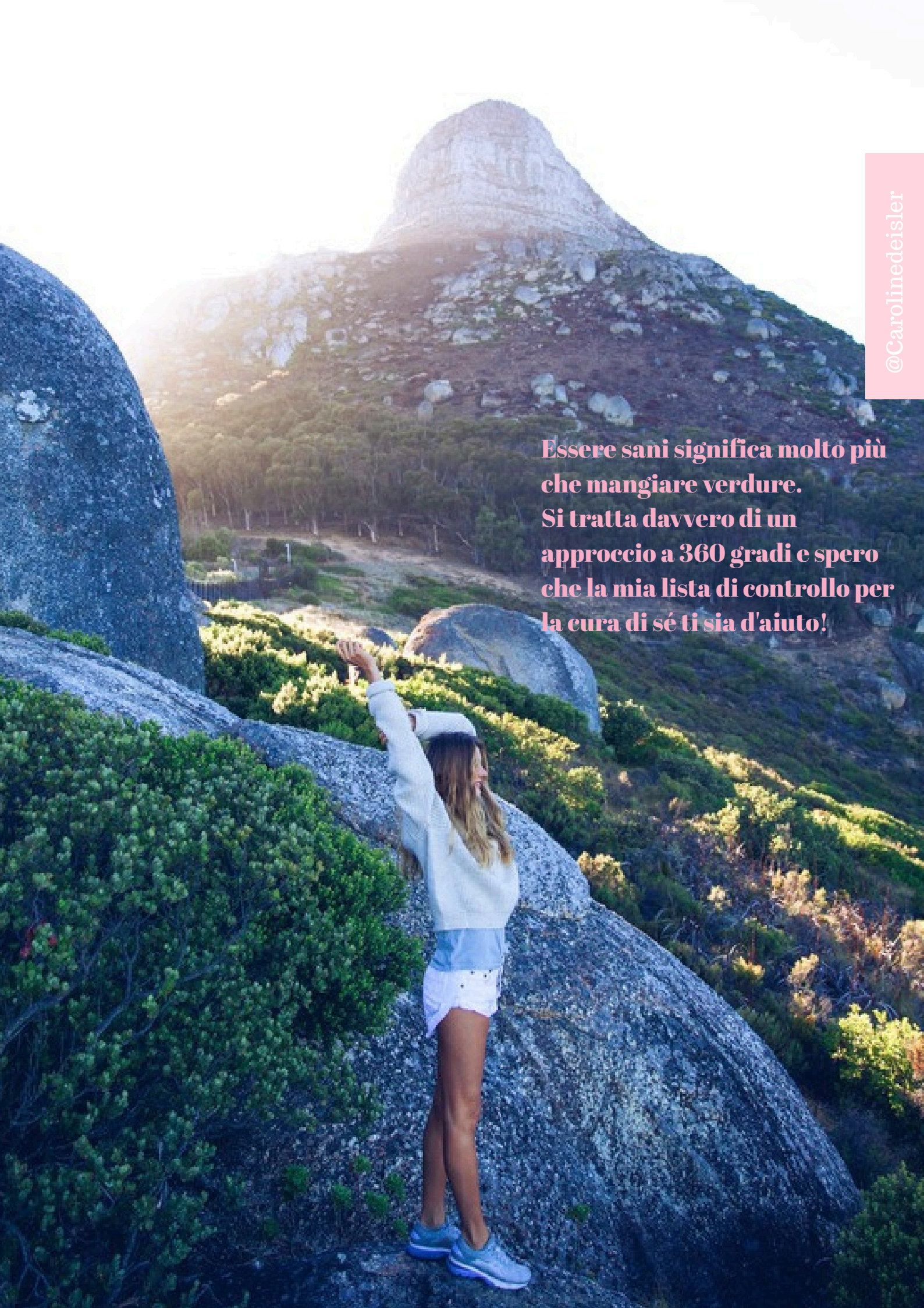
12:00	ORE 15:00	18:30
frullato intenso + muesli di Caro	3 barrette energetiche o 2-3 fette della mia crostata di fichi	ciotola fitness, insalata caroline o pasta fitness

SABATO

	12:30	5:30
18 ORE DI DIGIUNO	frullato verde e 4-5 toast all'avocado	insalata di carote arrostite e gnocchi senza glutine

DOMENICA

	12:30	5:30
	frullato verde + datteri ripieni di burro di arachidi	involtini di melanzane e frittelle di verdure con salsa allo yogurt



@Carolinedeisler

Essere sani significa molto più che mangiare verdure.
Si tratta davvero di un approccio a 360 gradi e spero che la mia lista di controllo per la cura di sé ti sia d'aiuto!

Stampami!

Lista di controllo per la cura di sé



Data:

Fare

	PER	TU	NOI	IL	FR	SU	SONO
Ho bevuto un frullato verde o un succo verde							
Ho fatto un buon allenamento: corsa, boxe, spinning, yoga, pilates ecc.							
Ho fatto una passeggiata all'aperto o ho trascorso del tempo nella natura							
Ci sono voluti 30 minuti per fare stretching, essere consapevoli, leggere un libro o semplicemente rilassarsi							
Ho fatto pasti nutrienti durante il giorno							
Ho ricevuto un massaggio, ho fatto una maschera per il viso o ho fatto un bagno caldo							
Mi sono preso del tempo per fare qualcosa che mi piace							

Ricette

... per un corpo in forma e snello














Idee per la
SANO/SEMPLICE/VEGANO
colazione

Ciotola di quinoa e lamponi

Una fonte di nutrienti per iniziare bene la giornata



@Carolinedeisler

Pronto in

20 minuti

Ingredienti

1/2 tazza di quinoa
1 tazza di acqua
1 tazza di lamponi congelati
1 cucchiaio e mezzo di salsa al caramello di datteri
1/2 tazza di uvetta, altra per guarnire
1 mela a dadini
1 tazza di uva

Passi

Aggiungere la quinoa e l'acqua in una pentola e lasciar cuocere a fuoco medio per 15 minuti.
Verso la fine aggiungere i lamponi congelati e la salsa al caramello di datteri e lasciare sobbollire per altri pochi minuti.
Aggiungere 3/4 della mela e l'uvetta mentre il composto è ancora caldo. Servire in una ciotola, guarnire con il resto della mela, l'uvetta e l'uva. Buon appetito!

Nota

ADORO il modo in cui i lamponi congelati rendono questo porridge di quinoa e avena così cremoso e fruttato. La salsa al caramello e datteri gli conferisce la dolcezza perfetta senza aggiungere zuccheri raffinati e l'uvetta, la mela e l'uva sono la mia combinazione preferita di guarnizioni. Decisamente vincente :):)



Muesli di Caro

Ingredienti

- Miscela di muesli:

2 tazze di avena
1 tazza di semi di lino
1 tazza di semi di girasole
1 tazza di semi di zucca
1 tazza di uvetta dorata
1 tazza di mirtilli rossi
1 tazza di anacardi
1 tazza di mandorle

Ciotola di muesli di Caro:
1 mela a dadini
1 pera, tagliata a dadini
3 datteri, snocciolati e tagliati a dadini
1/2 tazza di mirtilli
1 cucchiaino di cannella
1 yogurt al cocco
4 cucchiai grandi di preparato per muesli

Passi

1. Mescolate insieme tutti gli ingredienti del muesli e conservate il composto in un barattolo di vetro per tutto il tempo che desiderate.
2. Mescolate tutta la frutta in una ciotola, aggiungete la cannella, il mio mix di muesli, lo yogurt al cocco e mescolate bene. PRONTO DA GUSTARLO.

Ho preparato questo muesli ogni giorno per anni quando andavo a scuola e lo portavo sempre con me per la pausa pranzo. È veloce, facilissimo da preparare e perfetto da portare con sé. In realtà, mi piace ancora di più dopo averlo lasciato riposare per qualche ora. Se volete portarlo al lavoro, preparatelo la mattina e gustatelo per una colazione o un pranzo tardivo. :-)

xx Carolina

Fiocchi d'avena riscaldanti

Adoro prepararlo in una calda mattina piovosa

@Carolinedeisler



Pronto in

10 minuti

Ingredienti

4 cucchiai di avena
1 tazza di latte di mandorle
1/2 cucchiaino di vaniglia in polvere
3 datteri Medjool, snocciolati e tagliati a pezzi
2 cucchiaini di cannella
1 banana (1/2 nel vaso/metà sopra)
1/2 tazza di lamponi scongelati o freschi

Passi

Aggiungere l'avena e il latte di mandorle in una pentola e cuocere a fuoco medio per qualche minuto, finché il composto non diventa cremoso.

1. Aggiungere la vaniglia in polvere, la cannella, i datteri Medjool e 1/2 banana nella pentola e lasciare cuocere per altri 2 minuti.
2. Servire finché è ancora caldo e aggiungere l'altra mezza banana, mezza tazza di lamponi freschi o scongelati e altra cannella sopra.

Nota

Questa è la mia ricetta preferita per preparare un porridge semplice! È così confortante, delizioso e sazia a lungo. Adoro il modo in cui la banana e i datteri lo rendono super cremoso! COSÌ DELIZIOSO!!

Ciotola energetica

Colazione ricca di fibre e proteine per tutti i giorni

@Carolinedeisler



Pronto in

20 minuti

Ingredienti

Base:
1 tazza di quinoa
2 tazze di latte di mandorle
1/2 cucchiaino di vaniglia in polvere
1 cucchiaio di salsa al caramello di datteri

Condimenti:
1 tazza di mirtilli
1 tazza di uva
1 cucchiaio di scaglie di cocco
1 cucchiaio di anacardi
1 cucchiaio di uvetta
1 cucchiaino di cannella

Passi

Mettete la quinoa e il latte di mandorle in una pentola e lasciate cuocere a fuoco medio per circa 15 minuti, finché non si ammorbidiscono. Aggiungete altro latte di mandorle se necessario. Verso la fine, aggiungere la polvere di vaniglia e la salsa al caramello. Servitelo caldo in una ciotola con i vostri ingredienti preferiti. Adoro il mix di mirtilli, uva, cannella, scaglie di cocco, anacardi e uvetta!



@Carolinedeisler

Frullato di zucca

Ciotola

Ingredienti

1 banana congelata
1/4 di zucca al forno
1 tazza di latte di mandorle
3 datteri Medjool, un pezzetto di zenzero fresco
1/2 cucchiaino di vaniglia
1/2 cucchiaino di cannella
Guarnizioni: granola / scaglie di cocco

Passi

1 Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere un composto liscio. Aggiungi i tuoi ingredienti preferiti, io adoro cospargere un po' della mia granola croccante senza olio! È così deliziosa!
A tutti quelli per cui l'ho preparato è PIACIUTO MOLTO. Ed è anche un dessert fantastico!

Mancia: Adoro cuocere grandi quantità di zucca e conservarla in frigorifero per qualche giorno. In questo modo risparmi tempo nelle giornate più impegnative e puoi preparare velocemente pasti sani. Adoro usare la zucca cotta al forno per frullati, biscotti salutari, insalate e altro ancora. Ha un sapore dolce incredibile e una consistenza cremosa che la rendono l'ingrediente perfetto per tantissime ricette.



Farina d'avena senza cereali

Ingredienti

2 banane mature
1 mela
1/2 cucchiaino di cannella
1 manciata di uvetta
5-6 mandorle tritate
1/2 tazza di lamponi
1 manciata di mirtilli

Passi

Mettere le banane, la mela e la cannella in un robot da cucina o in un frullatore e frullare fino a ottenere un composto grumoso e leggermente cremoso.
Trasferisci il composto in una ciotola e guarnisci con uvetta, cannella, frutti di bosco freschi o qualsiasi altro frutto a tua scelta.

Nota

Questo è il sostituto perfetto dell'avena per chi non la ama. Ha una consistenza simile a quella dell'avena, ma è fatto solo con frutta. Ottimo se cercate un inizio di giornata leggero! :-)

Granola senza noci

Una delle mie ricette preferite in ogni giorno

@Carolinedeisler



Preparazione	Cucinare	Pronto in
5 minuti	40 minuti	45 minuti

Ingredienti

200 ml di salsa di mele fatta in casa, ricetta a pagina ...
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
3 cucchiai di semi di girasole
3 cucchiai di semi di zucca
3 cucchiai di quinoa
3 cucchiai di quinoa soffiata
3 cucchiai di uvetta
2 cucchiaini di cannella

Passi

Mescolare bene tutti gli ingredienti secchi.
Aggiungere la salsa di mele fatta in casa e mescolare bene.
Distribuire il composto in modo uniforme su una teglia rivestita di carta da forno.
Cuocere in forno a 150 gradi per 40 minuti e mescolare dopo 20 minuti.
Conservare in un contenitore ermetico per un massimo di una settimana.



Oh quanto mi piace questo

@Carolinedeisler



Barrette energetiche

Ingredienti

8 datteri medjool
1/2 cucchiaino di vaniglia in polvere
1 tazza di acqua
1-2 cucchiaini di cannella
1 tazza di quinoa soffiata
2 tazze di semi di girasole
1 cucchiaio di mandorle tritate
1 cucchiaio di anacardi tritati
1 cucchiaio di uvetta

Passi

1. Aggiungere i datteri Medjool, la vaniglia in polvere e l'acqua in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere un composto liscio.
2. Mescolare tutti gli altri ingredienti in una ciotola separata e aggiungere la salsa al caramello di datteri.
3. Disporre una piccola teglia con carta da forno e aggiungere il composto.
4. Mettere il vassoio in frigorifero per tutta la notte.
5. Tagliate il composto in pezzi larghi 3-4 cm ed ecco pronte le vostre barrette energetiche. :-)



CRUDO / VEGANO / SENZA GLUTINE



Granola senza avena

Ingredienti

1 tazza di anacardi
1 tazza di mandorle
1/2 tazza di semi di zucca
1 tazza di semi di girasole
1/2 tazza di semi di chia
1/2 tazza di semi di lino
1 tazza di noci brasiliane
5 tazze di datteri Medjool, tritati
1/2 tazza di semi di sesamo
1 cucchiaio di cannella
1/2 tazza di cocco grattugiato
1/2 tazza di uvetta dorata

SALSA AL CARAMELLO E DATTERI
10 DATTERI MEDJOOL
1 TAZZA DI ACQUA
1 CUCCHIAINO DI VANIGLIA IN POLVERE.

Passi

1. Preriscaldare il forno a 150 gradi Celsius.
2. In un frullatore ad alta velocità, frullare i datteri Medjool, l'acqua e la vaniglia in polvere per preparare la salsa al caramello.

Mescolare insieme noci, semi e cannella e mescolare bene.
Aggiungere la salsa al caramello e ai datteri al composto.
Distribuire uniformemente la granola su una teglia ricoperta di carta da forno e cuocere in forno per 30 minuti a 150 gradi Celsius.
Il trucco è rompere il muesli in pezzi con un cucchiaio dopo 15 minuti, per assicurarsi che diventi croccante e croccante.
Puoi conservare facilmente la granola in un barattolo per un paio di settimane.

Biscotti Super Seed







Fa
8 biscotti

Pronto in
30 minuti

Ingredienti

2 cucchiai di semi di chia
2 cucchiai di semi di lino
2 cucchiai di semi di canapa
2 cucchiai di semi di girasole
2 cucchiai di semi di zucca
3 cucchiai di uvetta sultanina
3 cucchiai di more tritate
4 cucchiai di salsa al caramello di datteri
1/2 cucchiaino di vaniglia in polvere

Passi

Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.
Mescolare insieme tutti gli ingredienti secchi.
Aggiungere la salsa al caramello di datteri e la vaniglia e mescolare bene con le mani.
Preparare una teglia con carta da forno.
Formate delle palline di 2 cm di diametro con le mani e premetele al centro per dare la forma dei biscotti. In alternativa, potete usare un tagliabiscotti.
Cuocere in forno per 12-15 minuti per lato.

ADORO questi biscotti!! Sono la colazione o lo spuntino perfetti per le giornate frenetiche. Adoro prepararne grandi quantità e conservarle in un contenitore ermetico fino a una settimana. CONSIGLIO: per un tocco in più, immergili nella mia salsa di mele fatta in casa!:)

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Preparazione	Cucinare	Pronto in
5 minuti	25 minuti	30 minuti

salsa di mele

Ingredienti

- 3 mele medie, sbucciate/tritate
- 1/2 cucchiaino di vaniglia in polvere
- 1 cucchiaio di cannella

1 tazza di acqua

Passi

1

1. Aggiungere tutti gli ingredienti in una pentola e cuocere a fuoco medio per 25 minuti.

2

1. Trasferire il composto in un frullatore e frullare fino a ottenere un composto liscio.

3

1. Conservare la composta di mele in frigorifero per un massimo di tre giorni.



@Carolinedeisler

Cachi

Budino

Pronto in
35 minuti

Ingredienti

2-3 cachi morbidi, snocciolati
1/2 cucchiaino di vaniglia in polvere
1 tazza di noci
8 datteri Medjool denocciolati
2 cucchiai di scaglie di cocco
1 tazza di quinoa soffiata
3 cucchiai di salsa al caramello di datteri
1 tazza di uvetta

Questo è il paradiso!! Come un sano Kaiserschmarrn tedesco

Passi

1. Mettere i cachi e la vaniglia in polvere in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere una crema (non troppo a lungo). Trasferire in una ciotola e mettere da parte in frigorifero.
2. Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.
3. Mettere le noci, i datteri Medjool e le scaglie di cocco grattugiate in un robot da cucina o in un frullatore e frullare fino a ottenere una consistenza fine.
4. Trasferisci il composto in una ciotola, aggiungi la quinoa soffiata, il caramello di datteri, l'uvetta e metà del "budino" di cachi dal frigorifero.
5. Prendete una teglia con carta da forno, versate il composto e infornate per 30 minuti a 180 gradi Celsius.
6. A metà cottura, spezzettate il composto a pezzetti. Questo lo renderà più croccante.
7. Servire in una ciotola con il resto del budino di cachi e... BUON APPETITO!!

Marmellate senza zucchero

@Carolinedeisler

marmellata di fragole



Ingredienti

- 2 tazze di fragole
- 5 datteri medjool
- 2 cucchiai grandi di semi di chia

Passi

1. Mettere i semi di chia in ammollo in una tazza d'acqua per 15 minuti (più a lungo si lascia, meglio è).
2. Aggiungere i semi di chia, le fragole e i datteri Medjool in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere un composto liscio.
3. Trasferisci la marmellata in un barattolo. Puoi conservarla facilmente in frigorifero per un paio di giorni.

Confettura di prugne

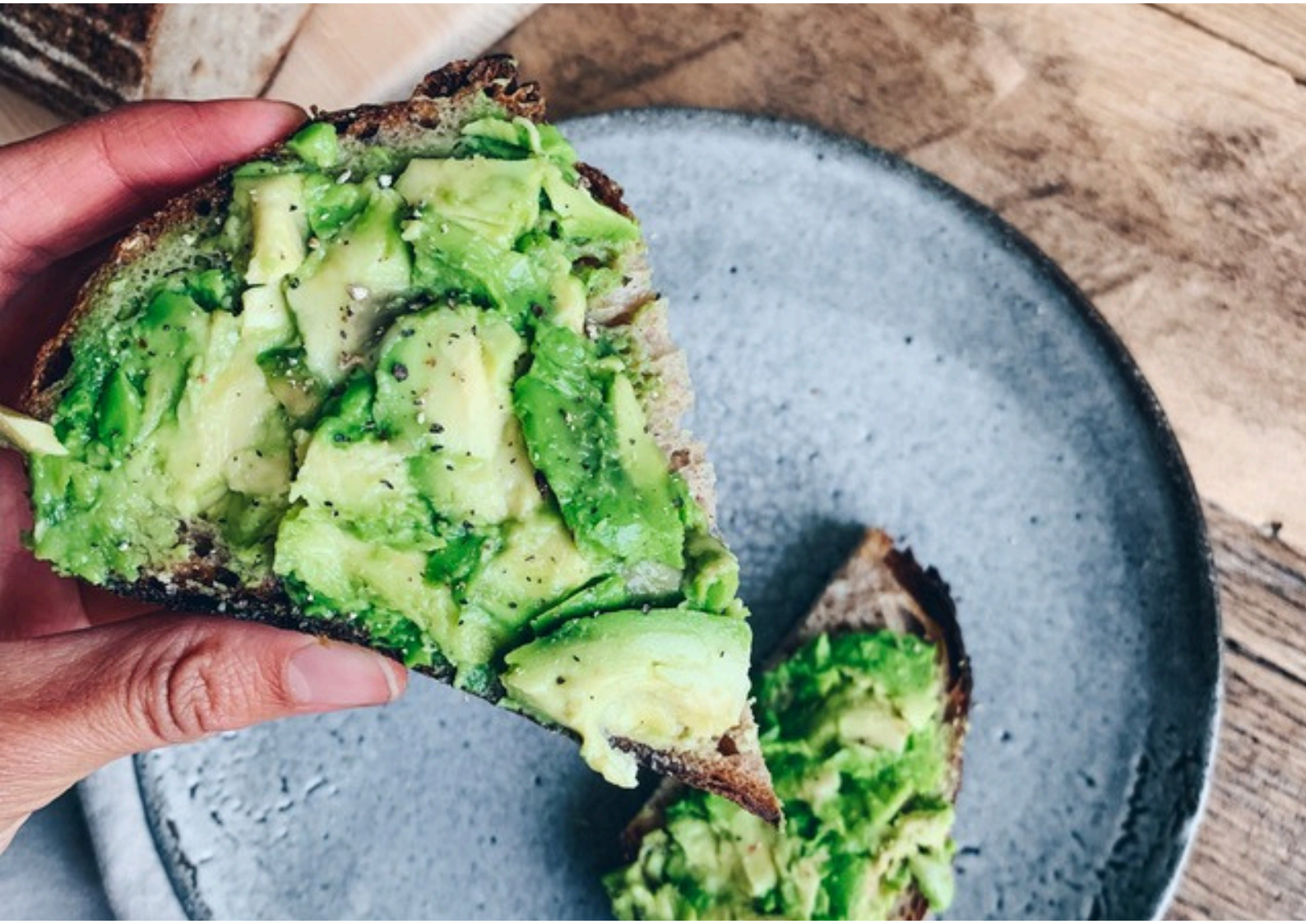
Ingredienti

- 16 prugne denocciolate
- 2 cucchiai di semi di chia
- 5 date

Passi

1. Mettere i semi di chia in ammollo in una tazza d'acqua per 15 minuti.
- Cuocere le prugne in pochissima acqua a fuoco basso per 20 minuti.
- Frullare il composto di prugne con i semi di chia e i datteri in un frullatore ad alta velocità fino a ottenere una crema.
2. Versare in una ciotola e mettere in frigo per 30 minuti.





Pronto in

5 minuti

Toast all'avocado

Ingredienti

2 fette di pane a scelta. Adoro il pane a lievitazione naturale fresco!
1 avocado, affettato, succo di 1 limone fresco, pepe nero
1 cucchiaio di semi di girasole
1 cucchiaio di semi di zucca

Passi

Tostare il pane, aggiungere l'avocado a fette, il succo di limone fresco, il pepe nero e una spolverata di semi di girasole e di zucca





@Carolinedeisler

Pane alla banana di Caro

Ingredienti

2 tazze di avena
3 banane mature, schiacciate
1/2 cucchiaino di vaniglia in polvere
1 cucchiaio di burro di mandorle
1 cucchiaio di salsa al caramello di datteri
1 banana in più, tagliata a metà

Passi

1. Frullare l'avena per 30 secondi in un frullatore ad alta velocità fino a ottenere una farina d'avena.
2. In una ciotola separata, mescolare bene le banane schiacciate, la vaniglia, il burro di mandorle e la salsa di datteri.
3. Aggiungere lentamente la farina d'avena al composto.
4. Trasferire il composto in uno stampo da forno antiaderente rivestito di carta da forno.
5. Aggiungere le 2 metà di banana sopra e cuocere in forno per 60 minuti a 180 gradi Celsius.



ADORO mangiare questo pane alla banana con un abbondante strato di yogurt al cocco e la mia salsa al caramello e datteri preferita in assoluto!

Preparazione	Cucinare	Pronto in
10 minuti	60 minuti	70 minuti

Preparazione	Congelare	Pronto in
5 minuti	30 minuti	30 minuti

No-tella sana

@Carolinedeisler



Ingredienti

3 cucchiai di burro di nocciole
2 datteri medjool
2 cucchiaini di cacao in polvere
3 cucchiai di crema di cocco

Passi

1. Frullare tutti gli ingredienti insieme in un frullatore ad alta velocità fino a ottenere una consistenza cremosa.
2. Trasferire la crema di nocciole in una ciotola e congelare per 30 minuti.

Lo ADORO con il pane fresco alla banana o sul pane a lievitazione naturale tostato con un grande strato di yogurt al cocco.




@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Carolina Deisler
blogger di lifestyle e imprenditore

Ciotola antiossidante

Ingredienti

BASE
2 BANANE CONGELATE
1 BUSTINA DI PITAYA SURGELATA
1/2 CUCCHIAINO DI VANIGLIA IN POLVERE
1 TAZZA DI ACQUA

CONDIMENTI
MIRTILLI BANANA
CANNELLA

Passi

1. Aggiungere tutti gli ingredienti di base in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere un composto liscio. Non usare più di 1,5 tazze d'acqua per ottenere una consistenza cremosa.
2. Trasferisci il composto in una ciotola e aggiungi i tuoi ingredienti preferiti. BUON APPETITO!!

Nota

Lasciate prima maturare le banane, poi sbucciatele e congelatele!

Ciotola di frullato rosa

@Carolinedeisler



Ingredienti

BASE
2 BANANE CONGELATE
2 TAZZE DI FRAGOLE CONGELATE
1 TAZZA DI ACQUA

CONDIMENTI
UVA VERDE FICHI LAMPONI MIRTILLI

Passi

1. Aggiungere le banane congelate, le fragole e l'acqua in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere una crema. Cercare di non usare più di 1,5 tazze d'acqua per ottenere una consistenza densa.
2. Trasferisci il composto in una ciotola e aggiungi i tuoi condimenti preferiti.
Per questa ricetta adoro usare uva, mirtilli, lamponi e fichi, ma sentiti libero di sostituirli con la frutta che preferisci.

Ciotola Detox

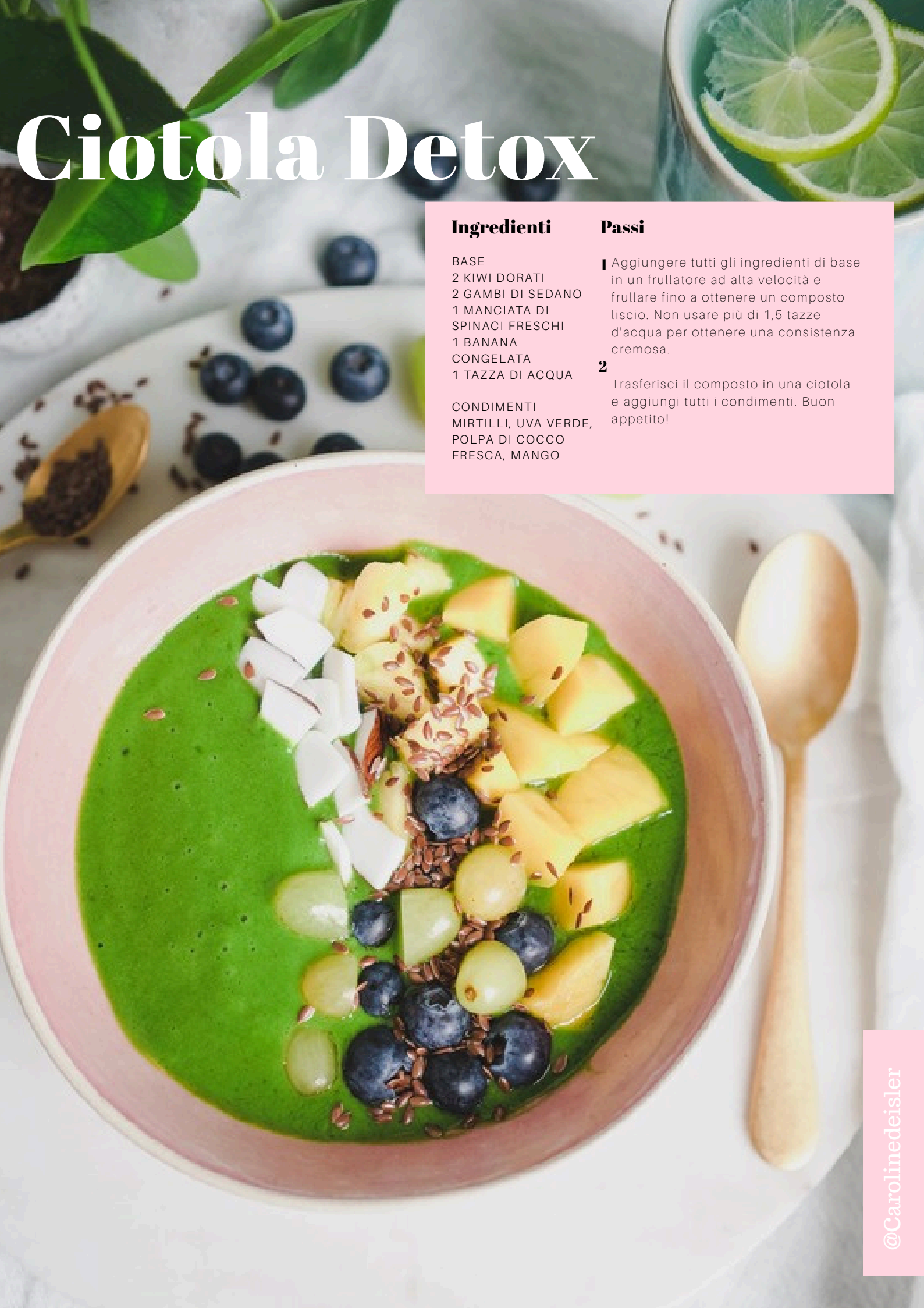
Ingredienti

BASE
2 KIWI DORATI
2 GAMBI DI SEDANO
1 MANCIATA DI SPINACI FRESCHI
1 BANANA CONGELATA
1 TAZZA DI ACQUA

CONDIMENTI
MIRTILLI, UVA VERDE, POLPA DI COCCO FRESCA, MANGO

Passi

1. Aggiungere tutti gli ingredienti di base in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere un composto liscio. Non usare più di 1,5 tazze d'acqua per ottenere una consistenza cremosa.
2. Trasferisci il composto in una ciotola e aggiungi tutti i condimenti. Buon appetito!



@Carolinedeisler

AMA LA MIA CIOTOLA

@Carolinedeisler

Ingredienti

BASE
2 BANANE CONGELATE
3 DATE
1/2 TAZZA DI ANACARDI
1/2 CUCCHIAINO DI VANIGLIA IN POLVERE
1 TAZZA DI ACQUA

CONDIMENTI
1 BANANA, MIRTILLI, POLPA DI COCCO FRESCA
CANNELLA

Pronto in

5 minuti

Passi

Aggiungere tutti gli ingredienti di base in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere un composto liscio. Cercare di non usare più di 1,5 tazze d'acqua per ottenere una consistenza densa e cremosa.
Trasferisci il composto in una ciotola e aggiungi tutti i condimenti. COSÌ DELIZIOSO!!



Bar dei frullati



@Carolinedeisler

Amore verde

Una fonte di nutrienti per iniziare la giornata!

@Carolinedeisler



Pronto in

5 minuti

Ingredienti

2 tazze d'acqua
2-3 foglie di cavolo riccio, private del gambo
2 foglie di bietola
1 banana congelata
1/2 tazza di succo di ananas di 1 limone

Passi

Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere un composto liscio.



Informazioni nutrizionali

Questo frullato è una vera e propria fonte di energia, ricco di nutrienti che proteggono le cellule e rendono la pelle luminosa.
RICCO DI PROTEINE, CALCIO, FERRO, VITAMINE A/C/K E POTASSIO.



Difensore

Ingredienti

1 tazza di spinaci
1 mazzetto di prezzemolo fresco
2 gambi di sedano Un pezzetto di zenzero
1 pera matura
2 tazze d'acqua

Passi

Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore ad
frullare fino a ottenere un composto liscio. B

@Carolinedeisler

Mancia

Prelavare le verdure e conservarle in frigorifero





INTENSO

Ingredienti

1 manciata di spinaci freschi
1/2 cetriolo succo di 1 limone
1 tazza di lamponi congelati
1 banana congelata

Passi

Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere un composto liscio.

Nota

Una semplice regola che seguo è quella di usare l'80% di verdure e il 20% di frutta.



INCANDESCENZA

Ingredienti

1 manciata di spinaci
2 foglie di cavolo riccio, private del gambo
1 tazza di latte di mandorle
3 date

Passi

Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere un composto liscio.


@Carolinedeisler

Immunità

Frullato delizioso e rinfrescante per tutti i giorni



Per 1 persona

Ingredienti

1 tazza di ananas
1 tazza di mango
1 banana congelata
2 tazze d'acqua

Passi

Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere un composto liscio.



@Carolinedeisler

Sogno di bacche

Per 1 persona

Ingredienti

1 tazza di mirtilli, congelati o freschi
2 banane congelate
1 tazza di acqua

Passi

Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere un composto liscio.



Nessun frullato

@Carolinedeisler



Ingredienti

- 2 banane congelate
- 3 datteri medjool
- 1/2 tazza di anacardi
- 2 tazze d'acqua

Passi

Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere un composto liscio.

Amore


Morsi più
leggeri


Sei ciò
che
mangi
Bikini @caroswim_



Per 1 persona

@Carolinedeisler

Insalata luminosa

Ingredienti

1 barbabietola rossa, tritata finemente
2 carote
4 gambi di sedano tritati
1 zucchina
1 cetriolo
1 finocchio, tagliato finemente
1 cicoria rossa tritata
2 cucchiai di uvetta dorata
6 noci tagliate a metà, tritate
1 mela, tritata

CONDIMENTO AI SEMI DI GIRASOLE
1/2 TAZZA DI SEMI DI GIRASOLE AMMOLLATI
2 DATTERI MEDJOOL
1 CUCCHIAIO DI BURRO DI ARACHIDI CROCCANTE (O BURRO DI MANDORLE) SUCCO DI 1 LIMONE
2 CUCCHIAI DI ACQUA

Passi

1. Tagliate le carote, le zucchine e il cetriolo con un pelapatate. Tritate tutte le altre verdure e mescolatele bene insieme.
2. Mettere i semi di girasole, i datteri, il burro di arachidi, il succo di limone e l'acqua in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere una crema.
3. Mescolate il condimento nell'insalata e BUON APPETITO!!

-



CRUDO / VEGANO / SENZA GLUTINE



@Carolinedeisler

Insalata energizzante

Ingredienti

1 avocado tagliato a fette
1/4 di cavolfiore tagliato finemente
1 cucchiaino di uvetta sultanina
1 cucchiaino di semi di zucca tostati
1 cucchiaino di semi di girasole tostati
1 manciata di rucola
4 funghi
1/2 lattina di ceci tostati a secco
1 cucchiaio di erbe aromatiche miste italiane
1 carota
1 zucchina

SALSA CREMOSA DI ANACARDI:
1/2 TAZZA DI ANACARDI AMMOLLATI
SUCCO DI UN LIMONE
1 CUCCHIAINO DI TAHINA

Passi

1. Tritate tutte le verdure. Adoro tagliare il cavolfiore molto finemente e sbucciare le zucchine e le carote con un pelapatate per ottenere delle striscioline sottili. Una volta pronte, trasferitele in una ciotola con l'uvetta, la rucola e l'avocado.

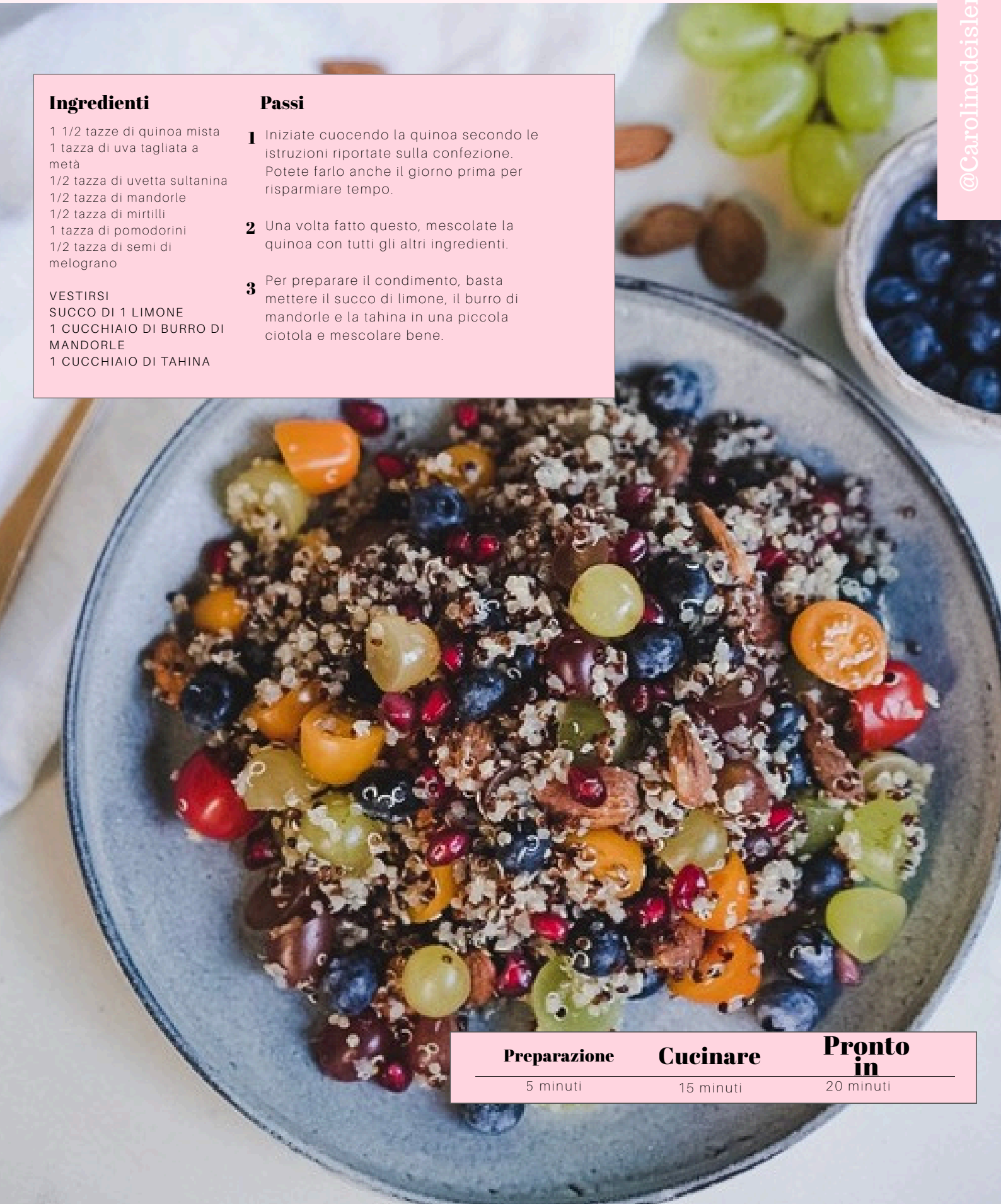
2. Arrostire a secco i funghi (lasciarli interi e tagliarli in quarti in seguito) con i ceci e le erbe aromatiche italiane in una padella antiaderente per circa 10 minuti. Aggiungere i semi di zucca e di girasole dopo 5 minuti.

3. Per preparare il condimento, mettere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere una crema.

   Aggiungete tutti gli ingredienti insieme e BUON APPETITO :-)

INSALATA DETOX

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 1/2 tazze di quinoa mista
1 tazza di uva tagliata a metà
1/2 tazza di uvetta sultanina
1/2 tazza di mandorle
1/2 tazza di mirtilli
1 tazza di pomodorini
1/2 tazza di semi di melograno

VESTIRSI
SUCCO DI 1 LIMONE
1 CUCCHIAIO DI BURRO DI MANDORLE
1 CUCCHIAIO DI TAHINA

Passi

1. Iniziate cuocendo la quinoa secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Potete farlo anche il giorno prima per risparmiare tempo.
2. Una volta fatto questo, mescolate la quinoa con tutti gli altri ingredienti.
3. Per preparare il condimento, basta mettere il succo di limone, il burro di mandorle e la tahina in una piccola ciotola e mescolare bene.

Preparazione	Cucinare	Pronto in
5 minuti	15 minuti	20 minuti

Insalata di burrito

Ricco di proteine e cos delizioso

DEMO USE ONLY

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 tazza di riso selvatico, cotto
1 tazza di fagioli neri in scatola
1 mais fresco cotto o 1 tazza di mais dolce in scatola (senza zucchero)
1 avocado, tritato
1 tazza di pomodorini, tagliati a metà
1/2 cipolla rossa, tritata una manciata di basilico fresco, tritato

Salsa verde:
2 TAZZE DI PISELLI VERDI SCONGELATI
1/4 DI TAZZA DI LATTE DI MANDORLE
5 FOGLIE DI MENTA
1 CUCCHIAINO DI SCORZA DI LIMONE
1 PICCOLO SPICCHIO D'AGLIO SCHIACCIATO
2 CUCCHIAI DI ACQUA

SALSA ALLO YOGURT E CETRIOLO
1 TAZZA DI YOGURT AL COCCO
1 MAZZO DI ERBA CIPOLLINA
1 MAZZETTO DI PREZZEMOLO
1 MAZZETTO DI ANETO
1/2 CIPOLLA ROSSA
1 CETRIOLO

Passi

Iniziate cuocendo il riso secondo le istruzioni sulla confezione. Di solito precuocio il riso e lo conservo in frigorifero.
Mettere tutti gli ingredienti della salsa verde in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere una crema.
Per preparare la salsa allo yogurt, tritate tutte le erbe aromatiche e il cetriolo e mescolateli bene insieme. È deliziosa se servita un po' fredda.
Mescolate bene il riso con tutti gli altri ingredienti dell'insalata. Aggiungete la salsa verde, la salsa di cetrioli e buon appetito! Adoro servire delle lattughe iceberg a parte per creare delle piccole barchette di insalata. Le danno un tocco croccante in più.

Preparazione	Cucinare	Pronto in
10 minuti	30 minuti	40 minuti

La mia insalata di cavolo nero preferita



@Carolinedeisler

Pronto in
20 minuti

Ingredienti

3 foglie di cavolo riccio, private del gambo
1 tazza di pomodorini
1 tazza di quinoa cotta
1/2 tazza di uvetta dorata
1 carota

VESTIRSI:
1,5 CUCCHIAI DI TAHINA
SUCCO DI 1/2 LIMONE
1 CUCCHIAINO DI ACETO DI MELE

Passi

1. Iniziate preparando il condimento. Mescolate il succo di limone, la tahina e l'aceto di mele con un cucchiaio. Massaggiate il condimento sulle foglie di cavolo nero per circa 5 minuti, questo renderà il cavolo nero molto più facile da digerire.
2. Mettete da parte il cavolo nero e cuocete la quinoa seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Tagliare i pomodorini a metà e le carote a striscioline sottili. Per le carote uso un pelapatate a julienne.
4. Mescolate il cavolo nero con la quinoa, i pomodori, le carote, l'uvetta e aggiungete il condimento avanzato, COSÌ BUONO!! Adoro questa insalata!



Nota

Quando vivevo a New York lo mangiavo tutti i giorni :-)



Insalata di carote arrostite

@Carolinedeisler

Ingredienti

3 carote succo di 1/2 limone
1 cucchiaio di aceto di mele
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di zenzero macinato
1 avocado
2 cucchiai di semi di girasole e di zucca tostati
1 manciata di insalata verde
2 cucchiai di semi di melograno

Condimento alle carote:
1 CAROTA GRANDE
6 CUCCHIAI DI ACQUA, SUCCO DI 1 LIME
1 CUCCHIAIO DI ACETO DI MELE, UN PEZZETTO DI ZENZERO
2 DATTERI MEDJOOL

Passi

1. Marinare le carote con succo di limone, aceto di mele, cannella e zenzero macinato per qualche minuto, fino a quando non saranno completamente ricoperte.
2. Foderate una teglia con carta da forno e cuocete le carote in forno preriscaldato a 180 gradi per 40 minuti. Lasciatele raffreddare per altri 10 minuti.
3. Nel frattempo, tagliate i pomodori, l'avocado, lavate l'insalata e tostate i semi di girasole e di zucca in una padella antiaderente per qualche minuto.
4. Mettere tutti gli ingredienti per il condimento dell'insalata in un frullatore e frullare fino a ottenere una crema. ADORO questo condimento!
5. Mescolate bene tutti gli ingredienti e buon appetito!

-


Un aspetto sano inizia dall'interno!
@Carolinedeisler



Questo è uno dei miei piatti preferiti, è così veloce, facile e ricco di nutrienti.

@Carolinedeisler

Pronto in

10 minuti

Pad Thai crudo

Ingredienti

1 carota
1 zucchina
3 ravanelli
1 peperone
1 cipollotto
1 manciata di anacardi tostati
1 cucchiaino di semi di sesamo

CONDIMENTO AL TAHINI:
1 CUCCHIAIO DI TAHINA
1 CUCCHIAIO DI BURRO DI MANDORLE SUCCO DI 1/2 LIMONE
1 DATTERO MEDJOOL
2 CUCCHIAI DI ACQUA

Passi

1. Iniziate tagliando tutte le verdure, io adoro usare un pelapatate a julienne per fare delle striscioline. Vale sicuramente la pena averlo in cucina.
2. Tostare a secco gli anacardi per qualche minuto in una padella antiaderente e mettere da parte.
3. Mescolare tutti gli ingredienti del condimento in una piccola ciotola. Tenere sempre un barattolo di salsa al caramello di datteri in frigorifero per risparmiare tempo durante la cottura.
4. Mescolare bene le verdure, il condimento e gli anacardi, aggiungere una spolverata di semi di sesamo e BUON APPETITO!



Involtini di melanzane

@Carolinedeisler

Ingredienti

2 melanzane
1/2 tazza di semi di girasole ammollati
1 cucchiaio di burro di anacardi
4 cucchiai di acqua calda
1 cucchiaio di aceto di mele
2 datteri medjool succo di 1 limone
2 manciate di rucola fresca

Passi

1. Tagliare le melanzane a strisce spesse 1 cm, asciugarle con carta assorbente per eliminare l'acqua in eccesso e cuocerle in forno per 5-8 minuti a 200 gradi Celsius per lato.

2. Mettete il burro di anacardi, l'aceto di mele, l'acqua calda, i datteri e il succo di limone in un frullatore e frullate fino a ottenere un composto liscio.

3. Distribuire la crema su un lato delle strisce di melanzane, mettere un po' di rucola al centro e arrotolare partendo dalla parte stretta.



Per 1 persona



Caro's Zoodles

Ingredienti

- 3 zucchine

SALSA:
1 CIPOLLA ROSSA TRITATA
1 TAZZA DI POMODORINI
5 POMODORI PELATI, COTTI AL VAPORE E PELATI
1 CUCCHIAINO DI ORIGANO ESSICCATO
1 CUCCHIAINO DI BASILICO ESSICCATO
1 PEPERONE ROSSO, TRITATO FINEMENTE
1 CAROTA TRITATA FINEMENTE
1/4 DI TAZZA DI BRODO VEGETALE
1 LATTINA DI POMODORI IN SCATOLA
1/2 LATTINA DI CECI
1 CUCCHIAIO DI LIEVITO ALIMENTARE

Passi

1. Preparate le tagliatelle di zucchine con uno spiralizzatore. Conservate gli avanzi delle zucchine e aggiungeteli alla salsa in seguito.
2. Per la salsa, soffriggere la cipolla rossa, i pomodorini e i pomodorini in una padella antiaderente per 5 minuti. Aggiungere origano e basilico essiccato.
3. Aggiungere i resti di peperone rosso, carota e zucchina, il brodo vegetale e lasciare sobbollire per 10 minuti.
4. Aggiungere i pomodori pelati e lasciar cuocere a fuoco basso per altri 10 minuti.
5. Aggiungere i ceci, il lievito alimentare e gli zoodles, mescolare e lasciare sobbollire per altri 5 minuti. BUON APPETITO!

Nota

ADORO questa ricetta!! È la mia cena preferita quando ho voglia di qualcosa di leggero, caldo e confortante!!

@Carolinedeisler

Quinotto ai funghi

Una versione più leggera di un risotto cremoso



Preparazione	Cucinare	Pronto in
5 minuti	20 minuti	25 minuti

Ingredienti

1 piccola cipolla rossa
6-8 funghi shiitake, affettati
4 funghi portobello, affettati
2 tazze di quinoa
1 zucchina tritata
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane
1/2 cucchiaino di fiocchi di peperoncino
1 tazza di brodo vegetale pepe nero succo di 1/2 limone
1/2 mazzetto di prezzemolo tritato
1 mini cetriolo, tritato
1/2 avocado

Passi

Soffriggere la cipolla rossa in 3 cucchiai di brodo vegetale, erbe aromatiche italiane e fiocchi di peperoncino.

1. Aggiungere i funghi e lasciar cuocere a fuoco medio per 5 minuti.
2. Aggiungere il resto del brodo vegetale e la quinoa, lasciare cuocere a fuoco medio per 15 minuti.
3. Dopo 10 minuti aggiungere le zucchine tritate.
4. Aggiungere il succo di limone fresco e il prezzemolo tritato.
5. Servire con cetriolo fresco sopra, avocado e una spolverata di pepe nero.

Informazioni nutrizionali

Adoravo il risotto prima di diventare vegano, ma lo trovavo sempre piuttosto pesante. Questa versione ha la stessa consistenza cremosa, ma è molto più sana e ricca di nutrienti grazie alla quinoa e alle verdure. È ricca di proteine, fibre, vitamine del gruppo B, grassi sani e selenio.

@Carolinedeisler

Insalata Caroline

Semplice, facile, delizioso e così sano



@Carolinedeisler

Ingredienti

grande ciotola di insalata verde, più varietà c'è, meglio è
1 tazza di pomodorini
1/2 cipolla rossa, tritata
1/2 avocado, tritato
1 cetriolo tritato
3 patate dolci viola

Vestirsi:
1/2 avocado succo di 1/2 limone fresco

Passi

Per prima cosa lavate e sbucciate le patate dolci, tagliatele a pezzi di 2 cm e cuocetele su carta da forno per 35 minuti a 180 gradi Celsius.

1. Mescolare la cipolla con i pomodorini e mettere da parte in una piccola ciotola.
2. Schiacciare mezzo avocado con una forchetta, massaggiarlo sulle verdure e aggiungere un po' di succo di limone fresco.
3. Aggiungere il composto di pomodoro, l'altro mezzo avocado e il cetriolo all'insalatiera.
4. Lasciate raffreddare le patate dolci per 10 minuti una volta cotte e servitele con l'insalata.

NOTA

Questa insalata è la mia cena preferita da anni. La adoro ancora e la preparo almeno una o due volte a settimana quando sono a casa.



@Carolinedeisler

CIOTOLA FITNESS

Ingredienti

2 manciate di rucola
1 manciata di noci
2 cucchiai di semi di zucca e girasole, tostati
1/2 avocado, tritato
1 tazza di fagiolini verdi, cotti al vapore
1 tazza di pomodorini
1/2 cipolla rossa, tritata
1 tazza di germogli di broccoli
1/2 cetriolo tritato

VESTIRSI
1/2 AVOCADO SUCCO DI LIMONE FRESCO

Passi

1. Iniziate schiacciando 1/2 avocado con una forchetta e massaggiandolo sulle verdure.
2. Crea una bella insalatiera mescolando tutti gli ingredienti insieme, aggiungi un po' di succo di limone fresco, un pizzico di pepe e BUON APPETITO!

Adoro questo

È una delle migliori combinazioni di insalata e potrei mangiarla tutti i giorni!



@Carolinedeisler

BE WELL BOWL

Ingredienti

2 manciate di rucola
2 cuori di cicoria
1 tazza di piselli verdi, scongelati
2 mini cetrioli, tritati
1 tazza di pomodorini
1/2 zucca tagliata a spicchi

CONDIMENTO CREMOSO:
1/2 TAZZA DI SEMI DI ZUCCA
2 DATTERI MEDJOOL
SUCCO DI 1 LIMONE
1 CUCCHIAINO DI ACETO DI MELE
2 CUCCHIAI DI ACQUA

Passi

1. Iniziate cuocendo la zucca su carta da forno per 30 minuti a 200 gradi Celsius.
2. Mentre la zucca è in forno, prepara il condimento. Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema.
3. Mescolare il condimento con le verdure e aggiungere tutti gli ingredienti per l'insalata: pomodori, cetrioli e piselli tagliati a pezzetti.
4. Lasciate raffreddare la zucca per 10 minuti e gustatela con questa deliziosa insalata.

Preparazione	Cucinare	Pronto in
5 minuti	35 minuti	40 minuti



Insalata di patate magre

Una delle migliori insalate!! Semplice, nutriente



Preparazione	Cucinare	Pronto in
10 minuti	30 minuti	40 minuti

Ingredienti

2 cuori di lattuga romana
1 manciata di rucola
2 cuori di cicoria
1 avocado
8 funghi di fondo (campioni)
1 cucchiaino di ciascuno: aneto secco, basilico, erba cipollina, prezzemolo
1 tazza di piselli verdi, scongelati
1 tazza di pomodorini una manciata di semi di zucca e girasole, tostati
5 patate di medie dimensioni

Passi

Iniziate cuocendo le patate a vapore o lessandole per 30 minuti. Una volta pronte, lasciatele raffreddare per altri 10 minuti.

1. Nel frattempo, fate rosolare i funghi in una padella antiaderente con tutte le erbe aromatiche per circa 10 minuti. Lasciateli raffreddare.
2. Per condire l'insalata, schiaccia 1/2 avocado con una forchetta e massaggialo sulle verdure.
3. Aggiungete i pomodorini, i piselli, i funghi, l'avocado, le patate al vapore e alcuni semi di zucca e di girasole arrostiti. COSÌ DELIZIOSO!

@Carolinedeisler

La zuppa pulita

Veloce / Sano / Delizioso

Ingredienti

1/2 testa di cavolfiore
1 patata dolce media
1/2 mazzo di cavolo nero
1 piccola cipolla rossa tritata
1 cucchiaio di aceto di mele
1 cucchiaio di lievito alimentare
750 ml di brodo vegetale
1 misurino di yogurt al cocco

5 patate medie, cotte al vapore (facoltativo)

Passi

1. Rosolare la cipolla per qualche minuto in una pentola. Aggiungere il brodo vegetale e la patata dolce tritata. Lasciare cuocere per 15 minuti a fuoco medio.
2. Aggiungere i fiori di cavolfiore e cuocere per altri 5-7 minuti
3. Trasferire il composto in un frullatore ad alta velocità, aggiungere le foglie crude di cavolo nero e frullare fino a ottenere un composto liscio.
4. Servire con una pallina di yogurt al cocco e qualche patata al vapore a parte.

Preparazione	Cucinare	Pronto in
5 minuti	20 minuti	25 minuti

Pomodoro semplice

Insalata



Ingredienti

2 tazze di pomodorini
1 piccola cipolla rossa
1 cucchiaino di basilico essiccato
1/2 mazzetto di basilico fresco
(facoltativo) succo di 1/2 limone pepe nero

Indicazioni

Tritare finemente la cipolla, il basilico fresco e tagliare a metà i pomodorini. Mescolare tutti gli ingredienti insieme, aggiungere un po' di succo di limone fresco, basilico essiccato e pepe nero.

Questa insalata di pomodori è ancora più buona se lasciata riposare per un'ora o due. Spesso ne preparo una grande quantità e la conservo in frigorifero. La adoro anche sul pane tostato a lievitazione naturale. La mia ricetta preferita per la bruschetta al pomodoro!

@Carolinedeisler

Zuppa di equilibrio

@Carolinedeisler

Ingredienti

1 testa di broccoli, leggermente cotti a vapore
1 foglia di cavolo riccio, privato del gambo
1 manciata di spinaci freschi
1/2 Avocado succo di 1 limone
1 cucchiaio di yogurt al cocco

Passi

1. Mettere i broccoli al vapore, le foglie di cavolo nero crudo, gli spinaci, l'avocado e il succo di limone in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere una crema.
2. Servire con una pallina di yogurt al cocco, qualche germoglio, crescione e pepe nero sopra

Pronto in

10 minuti



@Carolinedeisler

Pronto in
5 minuti

Hummus rosa

Sogno

Ingredienti

1 lattina di ceci cotti
1 spicchio d'aglio
2 piccole barbabietole, cotte
1 cucchiaino di aceto di mele
succo di 1/2 limone scorza di limone di 1/2 limone
1 dattero medjool
2 cucchiai di acqua

SERVIRE CON
carote cetrioli gambi di sedano

Passi

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere una crema.
2. Tagliate tutte le vostre verdure preferite e gustatele!

Nota

Mi piace prepararlo come spuntino pomeridiano veloce o portarlo con me quando viaggio.



@Carolinedeisler

Zuppa dell'anima

Ingredienti

1 porro
2 carote
1 piccola zucca Hokkaido
2 cipollotti
2 zucchine
1/2 testa di broccoli
4 gambi di sedano
5 tazze di brodo vegetale
1 cucchiaio di erbe aromatiche italiane miste
pepe nero

Passi

1. Iniziate tagliando a pezzetti tutte le verdure,
2. In una pentola capiente portare a ebollizione il brodo vegetale, aggiungere tutte le verdure e le erbe aromatiche e lasciare sobbollire a fuoco medio per 20 minuti.
3. Trasferire il composto in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere una crema.



Preparazione	Cucinare	Pronto in
10 minuti	20 minuti	30 minuti

OKRA SEMPLICE

Stufato

@Carolinedeisler



Pronto in
25 minuti

Ingredienti

- 1 cipolla rossa
- 1 spicchio d'aglio un pizzico di peperoncino in fiocchi
- 4 gambi di sedano, tritati finemente
- 5 pomodori pelati al vapore o 1 lattina di pomodori in scatola

2 cucchiai di capperi
2 manciate di okra

Passi

1. In una padella antiaderente, soffriggere la cipolla, l'aglio e il sedano con i fiocchi di peperoncino e un po' di brodo vegetale per circa 10 minuti.

2. Aggiungere 5 pomodori pelati cotti al vapore o una lattina di pomodori pelati e 2 cucchiai di capperi e lasciare sobbollire per altri 10 minuti.

3. In una pentola a parte, fate cuocere a vapore gli okra per 5 minuti, finché non saranno morbidi, quindi aggiungeteli al composto. Questo li renderà un po' più morbidi, cosa che apprezzo molto.

4. Mescolate bene il tutto. Aggiungete altre erbe e spezie se desiderate e il piatto è pronto per essere servito.



@Carolinedeisler

10 Zuppa di verdure

Pronto in

30 minuti

Ingredienti

1 laico
1/2 testa di cavolfiore
1/2 testa di broccoli
1/2 cavolo cinese
4 patate
5 tazze di brodo vegetale
2 carote
2 pastinache
4 gambi di sedano
1 radice di sedano
2 cucchiai di erbe essiccate: cumino, prezzemolo, basilico

Passi

1. Cuocere le patate a vapore per 30 minuti.
2. Nel frattempo portate a ebollizione il brodo vegetale, tagliate tutte le verdure e aggiungetele nella pentola una dopo l'altra. Lasciate cuocere la zuppa a fuoco medio per 15-20 minuti.
3. Una volta cotte le patate, aggiungetele alla zuppa. Super semplice, facile e veloce! :-)



@Carolinedeisler

Cavolfiore croccante

Ingredienti

1 testa di cavolfiore, cimette
succo di 1/2 limone
2 cucchiai di semi di lino
2 cucchiai di semi di sesamo
2 cucchiai di semi di canapa
1 cucchiaio di burro di mandorle
2 cucchiai di acqua
2 cucchiai di farina di ceci

Passi

1. Mescolare il burro di mandorle con il succo di limone e l'acqua.
2. Ricoprire le cimette di cavolfiore con la salsa al burro di mandorle e limone.
3. Mescolare tutti i semi e la farina di ceci in un piatto e ricoprire i fiori di cavolfiore.
4. Cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per 25 minuti su carta da forno.
5. Servire con la mia salsa allo yogurt preferita da pagina ...!

-




@Carolinedeisler


I miei cibi sani e confortanti
SENZA GLUTINE, OLIO E ZUCCHERO
@Carolinedeisler



Il mio cibo in forma

Spicchi di patate

Ingredienti

4 patate biologiche di medie dimensioni
2 cucchiai di prezzemolo essiccato
2 cucchiai di paprika secca
1 cucchiaino di aglio in polvere
1 cucchiaino di cipolla in polvere, qualche fiocco di peperoncino

Passi

1. Cuocere le patate a vapore per 20 minuti, tagliarle a spicchi.
2. Ricoprire gli spicchi con tutte le spezie.
3. Cuocerli su carta da forno a 200 gradi Celsius per 15 minuti.

Preparazione	Cucinare	Pronto in
5 minuti	35 minuti	40 minuti

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Pronto in
5 minuti

salsa di patate

Ingredienti

1 tazza di yogurt al cocco
1 cucchiaino di senape gialla
1/2 cipolla rossa, tritata
1/2 mazzetto di erba cipollina tritata
1/2 mazzetto di aneto tritato
1/3 di mazzetto di basilico fresco tritato
1 cucchiaino di cumino macinato succo di 1/2 limone
1/2 cucchiaino di origano essiccato

Indicazioni

1 Mescolate tutti gli ingredienti insieme ed è pronto per essere gustato. Adoro preparare prima la salsa e poi metterla in frigo mentre le patate sono in forno. È buonissima quando è un po' fredda.

ADORO questa salsa! È un modo semplicissimo per mangiare erbe più nutrienti e ha anche un sapore incredibile. Non vorrai più mangiare patate senza.

Pronto in
40 minuti

Spicchi di patate dolci

con ketchup fatto in casa

@Carolinedeisler



Ingredienti

2 patate dolci
1 cucchiaio di cumino
1 cucchiaio di cannella
1/ tazza di semi di sesamo

Passi

1. Preriscaldare il forno a 200 gradi Celsius.
2. Lavare le patate dolci e tagliarle a spicchi.
3. Mescolare il cumino, la cannella e i semi di sesamo su un piatto piano e rotolare gli spicchi nelle spezie fino a ricoprirli completamente.
4. Trasferisci le patate dolci su una teglia con carta da forno e cuoci in forno per 40 minuti a 200 gradi Celsius.
5. Lasciateli raffreddare per altri 30 minuti. Io spengo il forno, apro lo sportello e lascio la teglia dentro per altri 30 minuti. Così sono MOLTO PIÙ BUONI. :-)



Ketchup fatto in casa

SENZA GLUTINE, ZUCCHERO, OLIO

Pronto in

25 minuti

Ingredienti

1/2 cipolla rossa, tritata
1 cucchiaino di fiocchi di peperoncino
5 pomodori pelati cotti al vapore o 1 lattina di pomodori in scatola
2 cucchiaini di erbe aromatiche miste italiane
3 datteri medjool
2 pomodori secchi

Passi

1. Cuocere a vapore i pomodori per 5-10 minuti, lasciarli raffreddare e pelarli.
2. Rosolare la cipolla, tutte le erbe aromatiche e i pomodori pelati al vapore per 15 minuti a fuoco medio-basso. Io uso una padella antiaderente. Aggiungere un po' d'acqua se necessario.
3. Trasferire il composto in un frullatore ad alta velocità, aggiungere i datteri e i pomodori secchi e frullare fino a
4. ottenere un composto liscio.

   Lasciatelo raffreddare e il gioco è fatto. È COSÌ BUONO! Potete conservarlo in frigo per un paio di giorni.

Gnocchi senza glutine

con una semplice salsa di pomodoro e rucola

@Carolinedeisler



Preparazione 10 minuti

Cucinare 40 minuti

Pronto in 50 minuti

Ingredienti

1 kg di patate al vapore
1,5 tazze di farina di ceci

1 piccola cipolla rossa, tritata
1 spicchio d'aglio schiacciato
2 cucchiai di concentrato di pomodoro
2 cucchiai di erbe aromatiche miste italiane
1 tazza di pomodorini
5 pomodori pelati al vapore o una lattina di pomodori in scatola
1 manciata di rucola fresca
2 cucchiai di semi di zucca e girasole, tostati

Passi

1. Cuocete le patate a vapore per 30 minuti e lasciatele raffreddare completamente. Potete farlo anche il giorno prima per risparmiare tempo.

2. Sbucciate le patate, schiacciatele con una forchetta o con un frullatore e aggiungete lentamente la farina di ceci fino a ottenere un impasto appiccicoso.

3. Con le mani bagnate (importante!) formate dei pezzetti di circa 2 cm e usate una forchetta per dare l'impronta degli gnocchi :)

4. Puoi cuocere gli gnocchi in acqua calda per circa 5 minuti oppure saltarli in padella antiaderente per 5-7 minuti per lato. Personalmente ADORO la versione saltata in padella e adoro quanto diventino asciutti e croccanti. Semplicemente perfetti :)!

Per la salsa

1. Tostare i semi di girasole e di zucca in una padella antiaderente per 5 minuti a fuoco basso. Metterli da parte in una ciotola.
2. Utilizzare la padella per soffriggere la cipolla e l'aglio per circa 5 minuti.
3. Aggiungere le erbe aromatiche, i pomodorini, il concentrato di pomodoro e 1 tazza di acqua. Lasciare sobbollire per circa 15 minuti.
4. Aggiungete la rucola fresca e i semi tostati, mescolate gli gnocchi e i gnochhi sono pronti per essere gustati.:)



Pronto in
35 minuti

@Carolinedeisler

Gnocchi di patate dolci

Ingredienti

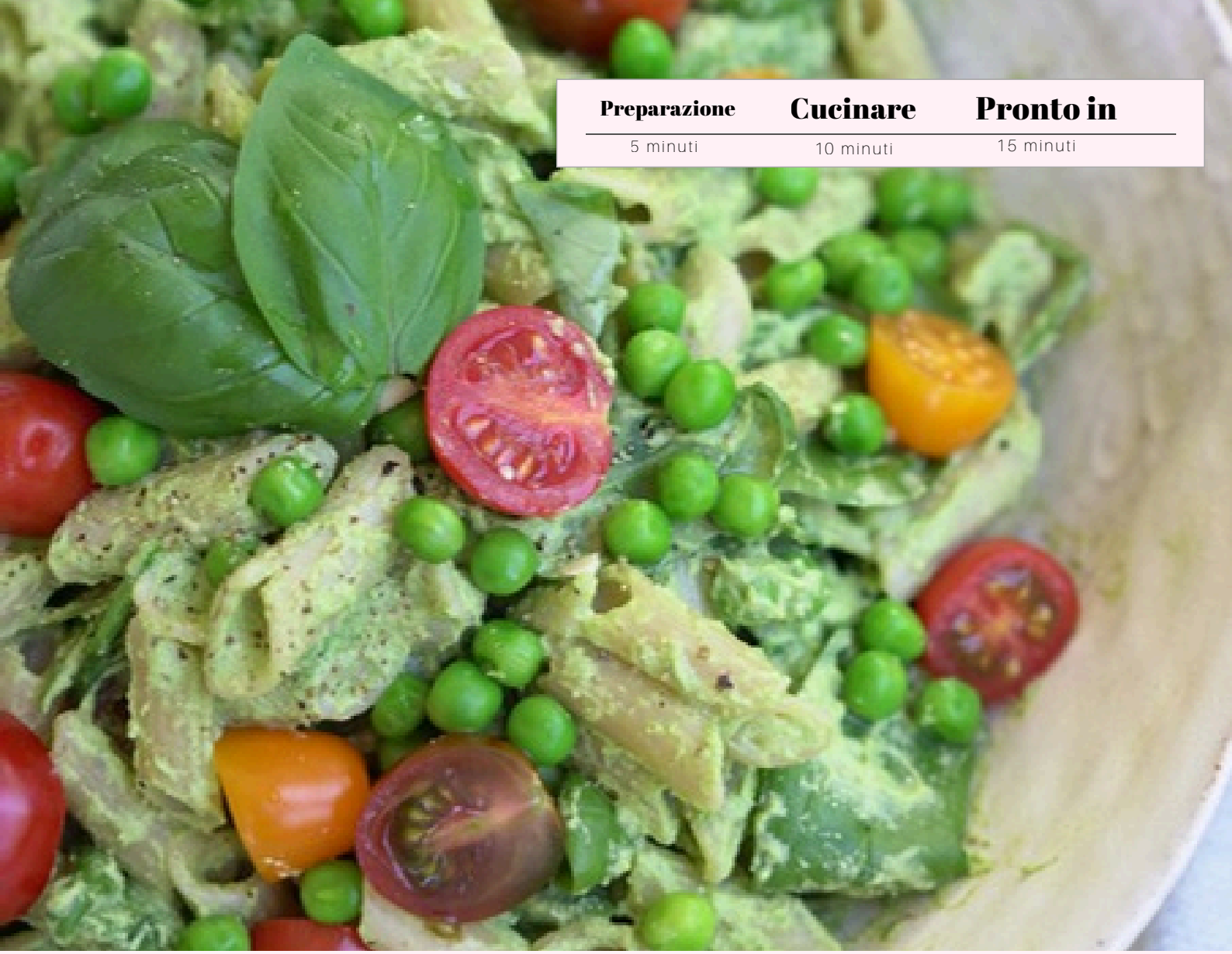
2 patate dolci di medie dimensioni
1/4 di tazza di latte di mandorle non zuccherato
11/4 tazze di farina di ceci
1 cucchiaio di lievito alimentare
1/4 di cucchiaino di pepe nero

LA MIA SALSA DI POMODORO PREFERITA
1 cipolla rossa tritata
1 spicchio d'aglio schiacciato, una spolverata di peperoncino in fiocchi
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
1 lattina di pomodori in scatola
1 cucchiaino di origano essiccato
1 cucchiaino di basilico fresco essiccato alla fine

Passi

1. Cuocere a vapore o lessare le patate dolci per 25 minuti. Metterle da parte e attendere che si raffreddino completamente.
2. Nel frattempo preparate la salsa di pomodoro facendo rosolare tutti gli ingredienti per 15 minuti, poi trasferite la salsa in un frullatore e frullate fino a ottenere una crema.
3. Sbucciate le patate dolci e schiacciatele con una forchetta fino a ottenere un composto cremoso. Incorporate lentamente la farina di ceci, il lievito alimentare, il pepe nero e formate un impasto con le mani.
4. Formate dei piccoli pezzi di gnocchi di 2 cm e cuoceteli in acqua bollente per circa 5 minuti. Ho scoperto che la bollitura funziona meglio della frittura in padella.
5. Serviteli con la mia salsa di pomodoro preferita. COSÌ DELIZIOSI!





Preparazione	Cucinare	Pronto in
5 minuti	10 minuti	15 minuti

Pasta Fitness

con un pesto di basilico e anacardi

Ingredienti

- 1/4 di tazza di anacardi
- 1/2 zucchina
- 2 manciate di basilico fresco
- 1 spicchio d'aglio succo di 1,5 limoni

1/2 avocado un pizzico di sale himalayano

- 1 cucchiaino di lievito alimentare (facoltativo) pepe nero fresco
- 1 tazza di piselli verdi, surgelati

1 manciata di spinacini

- 1 tazza di pomodorini
- 200gr di penne di riso integrale

Indicazioni

1. Cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione. Adoro usare la pasta di riso integrale perché è senza glutine e molto più facile da digerire.
2. Mettete gli anacardi, le zucchine, il basilico, il succo di limone, l'avocado, il lievito nutrizionale, il sale e il pepe in un frullatore e frullate fino a ottenere un composto liscio.
3. Quando la pasta è quasi cotta, aggiungete i piselli nella pentola. Avranno bisogno solo di pochi minuti per ammorbidirsi.
4. Una volta che la pasta e i piselli sono cotti, togliete l'acqua di cottura e aggiungete il pesto, gli spinacini e mescolate bene il tutto. Adoro aggiungere anche dei pomodorini freschi.





@Carolinedeisler

Pasta ai funghi e pomodoro



Ingredienti

1 spicchio d'aglio schiacciato
1/2 cipolla rossa, tritata
1 tazza di pomodorini
1 lattina di pomodori in scatola
3 funghi
2 cucchiaini di erbe aromatiche miste italiane
2 pomodori secchi
15 olive verdi pepe nero fresco
200gr di penne di riso integrale

Passi

1. Iniziate facendo soffriggere la cipolla, l'aglio, i pomodorini, i funghi e i pomodori secchi in una padella antiaderente, a fuoco medio, per 10 minuti. Se necessario, aggiungete un po' d'acqua.
2. Aggiungere le erbe aromatiche italiane, i pomodori pelati e le olive verdi. Lasciare sobbollire per altri 10 minuti.
3. Cuocere la pasta secondo le istruzioni sulla confezione e una volta pronta, mescolarla con il sugo. Cospargere con un po' di pepe nero e voilà la pasta è pronta.

SANO / VEGANO / SENZA GLUTINE



@Carolinedeisler

Cremoso

Penne al cavolfiore

Ingredienti

1/2 testa di cavolfiore
1/2 cipolla tritata finemente
2 spicchi d'aglio schiacciati
5 funghi
1 cucchiaino di timo
1 cucchiaino di origano
1 tazza di piselli verdi, surgelati
1/2 tazza di latte di mandorle non zuccherato o crema d'avena succo di 1/2 limone pepe nero fresco
pizzico di sale dell'Himalaya
pizzico di peperoncino in fiocchi
1 cucchiaino di lievito alimentare
prezzemolo fresco per servire

Passi

1. Cuocere a vapore il cavolfiore per 8-10 minuti, soffriggere la cipolla e l'aglio per 5 minuti, finché non saranno morbidi.
2. Aggiungere il cavolfiore, la cipolla, l'aglio, il latte di mandorle, il succo di limone, il sale, il lievito alimentare e i fiocchi di peperoncino in un frullatore e frullare fino a ottenere una crema.
3. Mettete da parte la salsa e cuocete la pasta secondo le istruzioni sulla confezione. Aggiungete i piselli circa 3 minuti prima che la pasta sia cotta.
4. Usate la padella che avevate prima e fate saltare velocemente i funghi con origano e timo per 5-10 minuti mentre la pasta cuoce. A me piace saltare i funghi interi e poi tagliarli a fette.
5. Mescolare la pasta e i piselli con la salsa di cavolfiore al formaggio, aggiungere i funghi affettati e un po' di pepe fresco.

Dahl di lenticchie riscaldante

Ingredienti

400 gr di ceci cotti
5 patate di medie dimensioni
1 tazza di lenticchie rosse
1 testa di broccoli
5 tazze di brodo vegetale
2 cucchiaini di cumino macinato
1/2 cucchiaino di curcuma macinata
1 cucchiaino di zucchero di cocco, succo di 1 limone, un pizzico di peperoncino in fiocchi, una manciata di spinacini, prezzemolo fresco per guarnire.

Pronto in

40 minuti

Passi

1. In una pentola capiente aggiungete il brodo vegetale, le patate, le lenticchie e fate cuocere per 15 minuti.
2. Aggiungere broccoli, ceci, cumino, curcuma, zucchero di cocco, succo di limone, fiocchi di peperoncino e cuocere per altri 15 minuti a fuoco medio.
3. Aggiungere gli spinacini freschi e il prezzemolo e lasciare sobbollire per altri 5 minuti.



@Carolinedeisler

Risotto all'orto

ispirato al ristorante Daylesford di Londra



Preparazione	Cucinare	Pronto in
15 minuti	25 minuti	60 minuti

Ingredienti

2 tazze di chicchi di grano saraceno
1 piccola cipolla rossa, tritata
1 spicchio d'aglio schiacciato
2 tazze di piselli verdi, scongelati
10 foglie di menta
1 manciata di spinacini
2 tazze di brodo vegetale succo di 1 limone pepe nero
1 misurino di yogurt al cocco

Passi

In una pentola fate rosolare la cipolla rossa in 3 cucchiai di brodo vegetale.
Aggiungere l'aglio.
Aggiungere 2 tazze di brodo vegetale e 2 tazze di grano saraceno.
Lasciate cuocere per 20 minuti a fuoco medio.
Frullare 1 tazza di piselli verdi, foglie di menta, spinacini e succo di limone fino a ottenere una crema.
Aggiungere al risotto la purea di piselli e i piselli rimanenti.
Lasciate cuocere per altri 5 minuti.
Cospargere con pepe nero e una pallina di yogurt al cocco.

Nota

Ho mangiato questo risotto per la prima volta in uno dei miei ristoranti preferiti di Londra, il Daylesford, e poi ne ho preparato una mia versione. È delizioso, saziante e pieno di bontà.

@Carolinedeisler



Funghi di grano saraceno

Risotto

Ingredienti

2 tazze di chicchi di grano saraceno
9 funghi di fondo
5 funghi shiitake
1/2 tazza di funghi misti secchi, ammollati
1 piccola cipolla rossa
2 tazze di brodo vegetale
1/2 cucchiaino ciascuno di: prezzemolo secco, rosmarino, aneto e origano
1 spicchio d'aglio schiacciato, succo di 1/2 limone
1/2 mazzetto di prezzemolo fresco tritato

Passi

1. Cuocere il grano saraceno seguendo le istruzioni riportate sulla confezione e metterlo da parte.
2. In una pentola fate rosolare la cipolla rossa, aggiungete tutti i funghi e il brodo vegetale e lasciate sobbollire per 15 minuti.
3. Aggiungere il grano saraceno cotto, aggiungere altro brodo vegetale e l'acqua dei funghi ammollati. Rosolare per altri 5 minuti.
4. Aggiungere il succo di 1/2 limone e prezzemolo fresco.
5. In un frullatore ad alta velocità, frullate 1/4 del risotto con 3 cucchiai di acqua di ammollo dei funghi e mescolate bene il tutto. Otterrete un risotto super cremoso!

Curry bilanciato

Nutriente e lenitivo per lo stomaco



Pronto in

40 minuti

Ingredienti

1 tazza di riso integrale
1 cipolla rossa, un pezzetto di zenzero grattugiato, un pezzetto di peperoncino tritato
1 testa di broccoli
1 melanzana grande
400 ml di latte di cocco
1 tazza di piselli verdi
4 patate di medie dimensioni
2 cucchiaini di curry giallo in polvere di media piccantezza
1 cucchiaino di curcuma in polvere pepe nero

Condimenti
1/2 cetriolo tritato

Passi

Cuocere le patate a vapore per 25 minuti e metterle da parte.
Cuocere a vapore i broccoli e le melanzane per 8 minuti e mettere da parte.
Soffriggere la cipolla, lo zenzero grattugiato, 2 cucchiaini di curry in polvere e il peperoncino tritato in un po' d'acqua per 5 minuti.
Aggiungere il latte di cocco
Aggiungere i broccoli e le melanzane e lasciare cuocere a fuoco lento per altri 10 minuti.
Sbucciate le patate e aggiungetele al curry.

1. Servire con del pane integrale, un po' di cetriolo fresco e del pepe nero sopra.

@Carolinedeisler

Quinotto di zucca

Ingredienti

1/2 zucca kabocha
1 patata dolce
1 cipolla rossa tritata
1 tazza di quinoa
2-3 foglie di cavolo riccio, private del gambo
1 tazza di lenticchie rosse
1 cucchiaio di cumino
1 cucchiaio di erbe miste italiane

Passi

1. Tagliate la zucca Kabocha a spicchi, tagliate le patate dolci a pezzi di 2 cm e cuoceteli entrambi su carta da forno per 35 minuti a 180 gradi Celsius.
2. Mentre cuociono, fate rosolare la cipolla rossa per qualche minuto in una padella antiaderente.
3. Aggiungere il cumino, 1 litro di brodo vegetale, le lenticchie e la quinoa e lasciare cuocere a fuoco medio per 20 minuti. Una volta cotto si ottiene una bella consistenza cremosa.
4. Aggiungere la patata dolce, la zucca kabocha e il cavolo riccio e lasciare cuocere a fuoco lento per altri 5 minuti.



@Carolinedeisler



Il miglior falafel

Ingredienti

2 lattine di ceci cotti
1 cipolla rossa tritata
1 spicchio d'aglio schiacciato
1 mazzetto di prezzemolo
1 mazzetto di coriandolo
1 mazzo di erba cipollina
2 cucchiaini di cumino
macinato Succo di 1 limone
1 tazza di semi di sesamo

Servire con salsa di tahina alla menta

Passi

1. Preriscaldare il forno a 200 gradi Celsius.
2. Mettere tutti gli ingredienti, tranne i semi di sesamo, in un robot da cucina o in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere una consistenza cremosa.
3. Con le mani bagnate, formate delle palline di falafel e premetele al centro per ottenere una forma rotonda. Fate molta attenzione perché l'impasto è un po' appiccicoso.
4. Ricopriteli con semi di sesamo e cuoceteli su carta da forno per 40 minuti, 20 minuti per lato.

Preparazione	Cucinare	Pronto in
10 minuti	40 minuti	50 minuti

@Carolinedeisler

Salsa di tahina alla menta

Ingredienti

1 tazza di zucchine tritate
1 dattero medjool, snocciolato
2-3 cucchiai di tahina
succo di 1 limone
1/2 mazzo di erba cipollina
1/2 tazza di acqua

Passi

Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere una crema.

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Frittelle di verdure

Ingredienti

2 zucchine grandi
2 carote
3 patate di medie dimensioni
1 cipolla rossa tritata
4 cucchiai di semi di lino macinati
2 cucchiai di cumino e pepe nero
6 cucchiai colmi di farina d'avena
1 tazza di latte di mandorle
1 mazzetto di prezzemolo tritato
1/2 mazzetto di erba cipollina tritata

Indicazioni

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.
2. Preparare zucchine, carote e patate utilizzando un pelapatate a julienne o una grattugia da cucina. Utilizzare un canovaccio pulito per scolare l'acqua in eccesso dalle verdure. Aggiungere la cipolla rossa.
3. Mettere metà del composto in un frullatore ad alta velocità, aggiungere il latte di mandorle e frullare fino a ottenere un composto grumoso. Trasferire il composto nella ciotola.
4. Aggiungere la farina d'avena, il cumino, il pepe, il prezzemolo e l'erba cipollina.
5. Formate delle polpette e cuocetele su carta da forno per 40 minuti, 20 minuti per lato.

Preparazione	Cucinare	Pronto in
10 minuti	40 minuti	50 minuti



@Carolinedeisler

salsa allo yogurt

Pronto in
5 minuti

Ingredienti

1 yogurt al cocco
1/2 cipolla rossa, tritata
1/2 mazzetto di prezzemolo tritato
1/2 mazzetto di aneto
1/2 erba cipollina succo di 1/2 limone
pepe nero
1/2 cetriolo

Passi

Mescola tutti gli ingredienti insieme in una ciotola e la tua salsa è pronta!!

Nota

Potrei vivere di questa salsa, è così deliziosa e rinfrescante quando la lasci in frigo. Perfetta con polpette di verdure, patatine dolci e patate.

Torte di patate dolci

con salsa al cocco e senape

@Carolinedeisler



Ingredienti

2 patate dolci
1/2 tazza di quinoa cotta succo
di 1 limone
1/2 mazzetto di prezzemolo
tritato
1 tazza di semi di sesamo

IMMERSIONE
4 cucchiai di yogurt al cocco
1 cucchiaino di senape Djon,
succo di 1/2-1 limone
1 piccolo spicchio d'aglio
schiacciato (facoltativo)

Passi

Cuocere a vapore le patate dolci per 25 minuti.

1. Una volta pronte, sbucciate le patate dolci e mescolatele con la quinoa e il prezzemolo.
2. Con le mani bagnate formare delle polpette e ricoprirle di semi di sesamo.
3. Disporre le tortine su una teglia ricoperta di carta da forno e cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per 30 minuti.
4. Per preparare la salsa basta unire tutti gli ingredienti in una piccola ciotola e conservare in frigorifero fino a quando le tortine di patate dolci non saranno pronte.



Preparazione 15 minuti

Cucinare 25 minuti

Pronto in 60 minuti



@Carolinedeisler

Frittelle di funghi e castagne

Ingredienti

1 tazza di piselli verdi scongelati
1 tazza di quinoa tricolore cotta
2 tazze di riso integrale, cotto
9 funghi tritati finemente
1 tazza di castagne cotte, tritate finemente
1 mazzetto di erba cipollina tritata

Passi

1. Mescolate tutti gli ingredienti in una ciotola, mettete metà del composto in un frullatore ad alta velocità e frullate fino a ottenere una consistenza cremosa. Rimettete il composto nella ciotola.
2. Con le mani bagnate (importante!) formate delle palline di 2 cm, quindi premete al centro per ottenere delle polpette.
3. Cuocere su carta da forno per 20 minuti per lato a 180 gradi Celsius.

Servire con la mia salsa allo yogurt preferita

Preparazione	Cucinare	Pronto in
10 minuti	40 minuti	50 minuti



Lati

VELOCE / SANO / FACILE

@Carolinedeisler



Zucca al forno

Ingredienti

1 zucca kabocha o qualsiasi altra zucca a tua scelta.

Passi

1. Lavate la zucca e tagliatela a spicchi. Io lascio sempre la buccia.
2. Cuocere su carta da forno per 35 minuti a 180 gradi Celsius. Lasciare raffreddare la zucca per altri 30 minuti. Questo la renderà molto più buona.

Funghi alle erbe

Ingredienti

funghi champignon
1 cipolla rossa tritata, basilico essiccato, erba cipollina essiccata, aneto essiccato, prezzemolo essiccato

Passi

Lavare e togliere il gambo ai funghi. Metteteli in una padella antiaderente, aggiungete tutte le erbe aromatiche e fateli rosolare per 15 minuti. A me piace lasciarli interi e non affettare i funghi prima di saltarli. In questo modo sono più umidi.



Gratin di patate sano

I tedeschi amano le patate

@Carolinedeisler



Preparazione	Cucinare	Pronto in
10 minuti	45 minuti	55 minuti

Ingredienti

3 patate di medie dimensioni
1 tazza di crema d'avena

Passi

Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.
Sbucciare e affettare finemente le patate.

1. Disporre le patate a strati in una teglia, aggiungere la crema d'avena e cuocere per 45 minuti.

SUGGERIMENTO: io uso carta da forno per evitare che si attacchi.

Condimenti per insalata

@Carolinedeisler



Condimento alle carote

1 carota grande
6 cucchiai di acqua, succo di 1 lime
1 cucchiaio di aceto di mele, un pezzetto di zenzero
2 cucchiai di salsa al caramello di datteri (o 3 datteri Medjool)

Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere una crema.



Condimento ai semi di girasole

1/2 tazza di semi di girasole
2 datteri medjool
1 cucchiaio di burro di anacardi o burro di mandorle succo di 1 limone
2 cucchiai di acqua

Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere una crema.



Condimento al tahini

1 cucchiaio di tahina
1 cucchiaio di burro di mandorle
succo di 1/2 limone
1 cucchiaio di salsa di datteri
2 cucchiai di acqua

Mescolare tutti gli ingredienti in una piccola ciotola. Il condimento cremoso al tahini perfetto per tutti i tipi di insalate.

Ho sempre avuto un debole per i dolci

Dolci SENZA GLUTINE, OLIO E ZUCCHERO per tutti i giorni!

@Carolinedeisler




Senza
sensi di
colpa
Dolcetti
@Carolinedeisler

















Sano
Semplice
Delizioso

@Carolinedeisler



Barrette Snickers

Ingredienti

BASE
1/2 tazza di anacardi crudi
1/2 tazza di avena
1/4 di tazza di salsa al caramello di datteri
2 cucchiai di burro di arachidi croccante naturale

STRATO DI CARAMELLO
12 date
1 tazza di acqua
1/2 cucchiaino di vaniglia in polvere

COPERTURA DI CIOCCOLATO:
1 BARRETTA DI CIOCCOLATO VEGANO

Passi

1. Iniziate preparando la salsa al caramello. Mettete i datteri, l'acqua e l'estratto di vaniglia in un frullatore ad alta velocità e frullate fino a ottenere una crema. Mettete da parte la salsa al caramello.

2. Per preparare la base, macinare anacardi e avena in un frullatore ad alta velocità fino a ottenere la farina. Aggiungere 1/4 di salsa al caramello di datteri e 2 cucchiai di burro di arachidi croccante, mescolare bene il tutto. Versare il composto in una teglia e formare una
Base spessa 1-2 cm. Mettere la teglia nel congelatore per 30 minuti.

3. Aggiungere uno spesso strato di caramello e rimettere nel congelatore per 1 ora.

4. Sciogliete una tavoletta di cioccolato vegano (io uso cioccolato al latte ombar) in un pentolino e versatela sullo strato di caramello per la finitura.

5. Rimettete il vassoio nel congelatore per almeno 30 minuti e BUON APPETITO!!



@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

Salsa di datteri al caramello

Ingredienti

10 datteri Medjool
1 tazza di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Passi

Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere un composto liscio e cremoso.

Nota

Uso questa salsa al caramello e datteri per tantissime ricette!!! Sapete quanto adoro i datteri ed è il dolcificante perfetto al posto dello zucchero raffinato. Ne preparo sempre una grande quantità e la conservo in frigo.

Biscotti al burro di arachidi

Questi biscotti rendono ogni giorno migliore!!

@Carolinedeisler



Pronto in

20 minuti

Ingredienti

1/4 di tazza di burro di arachidi (croccante)
1/4 di tazza di zucchero di cocco
3 cucchiai di salsa al caramello di datteri
2 cucchiai di latte di mandorle
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia

1/2 tazza di farina di grano saraceno
1/4 di tazza di mandorle tritate
3 cucchiai di gocce di cioccolato al 100%

Passi

1. Mescolare insieme il burro di arachidi, lo zucchero di cocco, la salsa al caramello di datteri, il latte di mandorle e la vaniglia.
2. In una ciotola separata, mescolare la farina di grano saraceno, le mandorle tritate e le gocce di cioccolato.
3. Formate 6 biscotti. Io prima faccio le palline e poi premo al centro per dare la forma del biscotto.
4. Cuocerli su carta da forno per 8-10 minuti a 180 gradi Celsius. Lasciarli raffreddare per altri 10 minuti dopo.





@Carolinedeisler

Torta di fichi

Pronto in
40 minuti

Ingredienti

3/4 di tazza di farina di grano saraceno
4 cucchiai di mandorle tritate
4 cucchiai di zucchero di cocco
1 cucchiaio di semi di lino macinati
3 cucchiai di acqua per i semi di lino
3 cucchiai di burro di mandorle
4 cucchiai di latte di mandorle
3 cucchiai di salsa al caramello e datteri
1 cucchiaio di zucchero di cocco
12 fichi tagliati a metà

Passi

1. Mescolare i semi di lino e l'acqua insieme e lasciarli in ammollo per 10 minuti per creare un uovo di semi di lino.
2. Mescolare bene la farina di grano saraceno, le mandorle macinate, lo zucchero di cocco, l'uovo di semi di lino, il burro di mandorle e il latte di mandorle. Mettere da parte la ciotola in frigorifero per 30 minuti, coperta con un canovaccio pulito.
3. Distribuire il composto su carta da forno in una teglia, usare le mani per formare uno strato spesso 1-2 cm.
4. Aggiungere uno strato di salsa al caramello e datteri. Disporre i fichi sopra e cospargere con 1 cucchiaio di zucchero di cocco.
5. Cuocere in forno preriscaldato a





Ferrero vegano crudo

Fa 15

Ingredienti

2 cucchiai di burro di nocciole
1 cucchiaio di cacao in polvere
2 cucchiai di salsa di datteri al caramello
2 cucchiai di latte di cocco
2 cucchiai di crema di cocco
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
1 cucchiaio di nocciole macinate
15 nocciole tostate
1/2 tazza di nocciole tostate e tritate

Passi

1. Mettere il burro di nocciole, il cacao in polvere, la salsa al caramello e ai datteri, il latte di cocco, la crema di cocco, la vaniglia e le nocciole macinate in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere un composto liscio.
2. Mettete la crema di nocciole nel congelatore per 2 ore in modo che si solidifichi.
3. Formate delle palline (io uso uno scavino per melone), mettete una nocciola tostata al centro e ricoprite con altra crema di nocciole. Questo passaggio è facoltativo perché sono buonissime anche senza nocciole. Dovete essere molto veloci e avere le mani fredde per evitare che la crema si sciolga.
4. Passare le palline nelle nocciole tostate tritate e rimetterle nel congelatore.
5. Toglieteli dal congelatore appena prima di servirli.

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Pronto in
5 minuti

Bocconcini di datteri

Ingredienti

datteri medjool burro di arachidi
lamponi liofilizzati

Indicazioni

1. Togliere il nocciolo ai datteri, riempirli con un cucchiaino di burro di arachidi e cospargere con qualche lampone liofilizzato.
2. Gustatelo subito oppure mettetelo nel congelatore per 30 minuti.

IL MIO SNACK PREFERITO
DI TUTTI I GIORNI



@Carolinedeisler

Crumble di mele

Ingredienti

RIEMPIMENTO
3 mele grandi, sbucciate, private del torsolo e tagliate in quarti
3 cucchiai di salsa al caramello di datteri
2 cucchiaini di cannella
2 cucchiai di acqua

CROLLARE
14 noci a metà
5 datteri medjool
3 cucchiai di cocco grattugiato
2 cucchiai di avena
1/2 cucchiaino di vaniglia in polvere
1 cucchiaio di acqua

Passi

1. Mettere 2 mele in un frullatore e frullarle fino a ottenere dei piccoli pezzi, quindi trasferirle in una ciotola.
2. Mettere la mela rimanente con la salsa al caramello e ai datteri, la cannella e l'acqua nel frullatore e frullare fino a ottenere un composto liscio e cremoso.
3. 3. Mescolare entrambi gli ingredienti e versarli in uno stampo da forno.
4. Per preparare il crumble, mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino a ottenere una consistenza sbriciolata e umida.
5. Distribuire uniformemente il crumble sul ripieno e cuocere in forno per 50 minuti a 180 gradi Celsius.




@Carolinedeisler

Brownies al caramello

@Carolinedeisler







Preparazione	Cucinare	Pronto in
15 minuti	25 minuti	60 minuti

Ingredienti

Base per brownie
1/2 zucca kabocha, cotta al forno
12 datteri medjool
6 cucchiai di avena
1 cucchiaio di burro di mandorle
1 1/5 tazze d'acqua

STRATO DI CARAMELLO
10 datteri Medjool
1 tazza di acqua
1/2 bacca di vaniglia

CONDIMENTO
3 cucchiai di mandorle tritate

Indicazioni

Mettere tutti gli ingredienti di base in un robot da cucina o in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere una crema. Trasferisci metà del composto in uno stampo da forno foderato con carta da forno e cuoci per 25 minuti a 180 gradi Celsius. Aggiungere lo strato di caramello, la seconda metà del composto del brownie e cospargere con mandorle tritate e cuocere per altri 25 minuti a 180 gradi Celsius.



@Carolinedeisler

Caramello alla banana

Morsi

Pronto in
35 minuti

Ingredienti

1 banana
1 tazza di salsa al caramello e datteri
1/2 tazza di mandorle tostate e tritate

Indicazioni

1. Tagliare le banane a pezzi di 2 cm di spessore.
2. Ricoprire i pezzi di banana con la salsa di datteri, cospargere con qualche mandorla tostata tritata e congelare per 30 minuti.

Lo spuntino sano perfetto, ottimo da servire quando hai degli amici!

Barrette Raw Bounty

@Carolinedeisler







Fa 6

Ingredienti

BASE
1 1/2 tazze di cocco disidratato
1 tazza di crema di cocco
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
5 cucchiai di salsa al caramello e datteri

COPERTURA AL CIOCCOLATO
1 tavoletta di cioccolato vegano da 70 g (io uso Ombar)
1 cucchiaio di crema di cocco
1 cucchiaio di acqua calda

Passi

Mettere il cocco disidratato, la crema di cocco, l'estratto di vaniglia e la salsa al caramello e datteri in un frullatore e frullare fino a ottenere una consistenza cremosa e umida OPPURE usare le mani per mescolare tutti gli ingredienti insieme.

1. Con le mani formate delle barrette di pasta spesse 2 cm e lunghe 10 cm.
2. Metteteli nel congelatore per 30 minuti.
3. Sciogliere in un pentolino la tavoletta di cioccolato con la crema di cocco e l'acqua calda.
4. Ricoprire tutte le barrette Bounty con il cioccolato e rimetterle nel congelatore per almeno 30 minuti.
5. Toglieteli dal congelatore 5 minuti prima di servirli.

Questa è una fantastica alternativa alle normali barrette Bounty.!! Super facile da preparare, senza ingredienti dannosi per la salute e così DELIZIOSO!!

Biscotti alla zucca



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Biscotti alla zucca

Ingredienti

2 tazze di avena
3 cucchiai di semi di lino macinati
5 tazze di noci tritate
3 cucchiai di uvetta dorata
1/2 zucca al forno
4 cucchiai di salsa al caramello e datteri
1 cucchiaino di cannella
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
2 cucchiai di acqua

Passi

1. Mettere tutti gli ingredienti, tranne l'uvetta, in un frullatore ad alta velocità e frullare grossolanamente fino a ottenere un composto granuloso.
2. Aggiungere l'uvetta e formare i biscotti con le mani bagnate.
3. Cuocere su carta da forno per 20-25 minuti a 180 gradi Celsius.
4. Adoro intingerli nella salsa al caramello e ai datteri! Sono davvero deliziosi!



Preparazione	Cucinare	Pronto in
5 minuti	30 minuti	35 minuti



@Carolinedeisler

Mi piacerebbe farli
anche a forma di cuore!!

Praline salutari

Lo spuntino dolce perfetto da 5 minuti

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 banana
1/2 tazza di salsa al caramello e datteri
1 manciata di mandorle
1 cucchiaino di burro di mandorle
1 manciata di mirtilli
1 cucchiaino di cannella

Passi

Tagliare le banane a pezzi di 2 cm di spessore.
Aggiungere un cucchiaino di salsa al caramello, un po' di burro di mandorle e una mandorla o un mirtillo sopra.

1. Cospargete con un pizzico di cannella e i vostri praline sono pronti.



@Carolinedeisler

Pronto in
5 minuti

Bocconcini di datteri e pistacchi

Ingredienti

datteri medjool
100% mandorle al burro di pistacchio, tostate e tritate

Passi

1. Togliete il nocciolo ai datteri, aggiungete un cucchiaino di burro di pistacchi e una spolverata di mandorle tostate tritate.

2. Metteteli nel congelatore per 30-45 minuti e otterrete una consistenza simile al gelato,

Bocconcini di datteri alla vanigli

NOCE
VERA

@Carolinedeisler



Ingredienti

7 datteri medjool
3 banane congelate
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
2 cucchiai di acqua
1 cucchiaino di cannella

Passi

1. Togliere il nocciolo ai datteri.
2. Mettere le banane congelate, la vaniglia e l'acqua in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere una consistenza simile a quella del gelato. Ci vorranno alcuni minuti, cercare di non aggiungere troppa acqua altrimenti diventa troppo liquido.
3. Riempi ogni dattero con un cucchiaino colmo di crema fredda alla vaniglia, spolvera un po' di cannella e BUON APPETITO!! Puoi anche conservarli nel congelatore.



@Carolinedeisler

Tazze di caramello

Ingredienti

BASE
1 tazza di noci
8 datteri medjool
2 cucchiai di scaglie di cocco

CARAMELLO
1 tazza di salsa al caramello e datteri

Indicazioni

1. Mettere le noci, i datteri e le scaglie di cocco in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere una consistenza appiccicosa.
2. Trasferire il composto nei pirottini di carta per muffin, 1 cucchiaio per pirottino.
3. Aggiungere uno strato abbondante di salsa al caramello e datteri e mettere le tazze nel congelatore per almeno 30 minuti.

fa 10



CRUDO / VEGANO / SENZA GLUTINE

Biscotti facili alla macadamia

@Carolinedeisler

Ingredienti

2 cucchiai di semi di chia ammollati
2 cucchiai di mandorle tritate
15 noci di macadamia, tritate
2 cucchiai di acqua
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
1 cucchiaio di burro di anacardi
3 cucchiai di farina di cocco
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaio di salsa al caramello e datteri

Passi

1. Frullare le mandorle, l'acqua e la vaniglia fino a ottenere un composto liscio.
2. Trasferisci il composto in una ciotola e aggiungi il burro di anacardi e la farina di cocco.
3. Aggiungere le noci di macadamia tritate al composto e formare i biscotti. Cuocere su carta da forno per 25 minuti a 180 gradi Celsius.

Mancia Aggiungere una banana schiacciata all'impasto per una maggiore cremosità e cuocere per altri 5 minuti



Preparazione	Cucinare	Pronto in
5 minuti	25 minuti	30 minuti



@Carolinedeisler

Torta di mele

Ingredienti

1 cucchiaio di anacardi
1 cucchiaio di mandorle
1/2 cucchiaio di semi di zucca
1 cucchiaio di semi di girasole
1 cucchiaio di semi di chia
1 cucchiaio di semi di lino
1 cucchiaio di uvetta dorata
3 datteri medjool
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaio di cocco disidratato
5 cucchiai di salsa al caramello e datteri

2 mele, sbucciate e tagliate a fette
1/2 tazza di uvetta
5 cucchiai di salsa al caramello e datteri

Indicazioni

1. Mettere tutta la frutta secca, i semi, l'uvetta, i datteri, il cocco e la cannella in un frullatore ad alta velocità e macinare fino a ottenere una consistenza farinosa. Incorporare la salsa al caramello di datteri.
2. Versare il composto in uno stampo da forno rivestito di carta da forno e cuocere per 20 minuti a 180 gradi Celsius.
3. Aggiungere uno strato di salsa al caramello e datteri, fette di mela e cospargere con uvetta o mandorle tritate.
4. Cuocere in forno per altri 20-25 minuti a 180 gradi Celsius.

Preparazione	Cucinare	Pronto in
10 minuti	40 minuti	50 minuti

GHIACCIOLI

@Carolinedeisler



Preparazione	Congelare	Pronto in
10 minuti	30 minuti	40 minuti

Ingredienti

1 tazza di noci
8 datteri medjool
2 cucchiai di cocco disidratato
1/2 tazza di salsa al caramello e datteri
1/2 tazza di quinoa soffiata

Passi

Frullare noci, datteri e scaglie di cocco fino a ottenere una consistenza cremosa.
Formate delle palline, ricopritele di salsa al caramello e rotolatele nella quinoa soffiata.

1. Mettete i ghiaccioli nel congelatore per almeno 30 minuti. Buon appetito!!

CRUDO, VEGANO, SENZA GLUTINE



gelato alla vaniglia

@Carolinedeisler



Pronto in

5 minuti

Ingredienti

3 banane congelate
1/3 di cucchiaino di vaniglia in polvere
1 cucchiaio di acqua

Passi

Mettere le banane congelate, la vaniglia e l'acqua in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere una consistenza simile a quella del gelato. Ci vorranno alcuni minuti, cercare di non aggiungere troppa acqua altrimenti diventa troppo liquido.





@Carolinedeisler

Biscotti con 5 ingredienti

Ingredienti

2 banane mature
7 date
1 cucchiaio di burro di mandorle
1 tazza di avena
1/2 tazza di noci

Indicazioni

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.
2. Schiacciare le banane con una forchetta.
3. Mettete i datteri in un frullatore e frullateli fino a ottenere un composto granuloso. Aggiungete il composto di datteri e il burro di mandorle alle banane schiacciate.
4. Mettere l'avena e le noci in un frullatore, frullare 2-3 volte e mescolare nella ciotola.
5. Formate delle palline, premete al centro e disponete i biscotti su una teglia ricoperta di carta da forno. Cuocete per 15 minuti e lasciateli raffreddare per altri 10 minuti.

Preparazione	Cucinare	Pronto in
5 minuti	15 minuti	20 minuti


Vitamix
PROFESSIONAL SERIES 750
Pulse
Start | Stop



Carolina Deisler

Blogger di lifestyle e imprenditore

Grazie!

Grazie mille per essere qui!! Spero che questo ebook ti abbia ispirato a mangiare cibi più nutrienti, a essere in armonia con il tuo ambiente e a essere creativo in cucina. Seguire una dieta sana ed equilibrata può essere così piacevole, divertente e facile da integrare nella tua vita quotidiana e fa una grande differenza nel modo in cui ti senti. Il mio obiettivo è rendere le cose facili e meno complicate e spero che questo sia traspare nelle mie ricette. Non vedo l'ora di vedere le vostre creazioni e vi mando tutti un grande abbraccio!!

xx Carolina

Rimani connesso!

Seguimi su Instagram e iscriviti al mio canale Youtube per ulteriori spunti su cibo sano e stile di vita.

@carolinedeisler



Creazione della ricetta, styling, fotografia e design di Caroline Deiosler