

Senza glutine
Senza zucchero
Senza olio

Dolce Vegano

45 deliziose ricette dolci di Caroline Deisler


@Carolinedeisler



SOMMARIO

01 DOLCI VEGANI CRUDI

02 PRODOTTI DA FORNO

03 DOLCETTI DI NATALE

@Carolinedeisler

INDICE

3 SOMMARIO

4 INDICE

7 INTRODUZIONE

8 LA MIA STORIA

9 INFORMAZIONI SU QUESTO LIBRO

10 DOLCI VEGANI CRUDI

11 I MIGLIORI SNICKERS

12 TAZZE DI CARAMELLO SALATO

13 TORTE DI CAROTE SALUTARI

15 BARRETTE OMG!

16 QUADRETTI DI QUINOA SOFFIATA

18 BARRETTE KINDER BUENO

20 TORTA AI LAMPONI

22 QUADRETTI DI BANOFFEE

23 QUADRETTI DI BANOFFEE AL CIOCCOLATO BIANCO

25 TORTA DI BANOFFEE

26 DATTERI DI PASTA AI BISCOTTI

27 PALLINE ENERGETICHE ALLA VANIGLIA

29 TIRAMISÙ CRUDO

30 BARRETTE MARS CRUDE

32 PALLINE PROTEICHE

34 CHEESECAKE AI MIRTILLI

35 CHEESECAKE AL CARAMELLO

37 TAZZE XXL DI BURRO DI ARACHIDI

38 PALLINE RAFFAELLO

40 FRULLATO AL CIOCCOLATO MAGRO

41 PRODOTTI DA FORNO

42 BROWNIES BUONI

44 CIAMBELLE ROSE

45 PANCAKE FITNESS

47 BISCOTTI ALLE GOCCE DI CIOCCOLATO

49 MUFFIN "SII FELICE"

50 BARRETTE DI GRANOLA AL CIOCCOLATO

53 MUFFIN AL PANE DI BANANA

54 BARRETTE DI GRANOLA CROCCANTI

56 BISCOTTI ALL'AVENA ED UVETTA

57 MUFFIN AL CIOCCOLATO E BANANA

61 MUFFIN A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERO

62 TAVOLETTE DI CIOCCOLATO BIANCO

64 BLONDIES AL BURRO DI ARACHIDI

65 BISCOTTI AL CARAMELLO

66 BOCCONCINI DI CRUMBLE

67 DOLCETTI DI NATALE

69 KIPFERL ALLA VANIGLIA

70 GRANOLA NATALIZIA

72 PAN DI ZENZERO TEDESCO

74 BISCOTTI ALLA MARMELLATA

75 QUADRETTI DI TORTA DI ZUCCA

76 FIOCCHI D'AVENA CON NOCI PECAN CARAMELLATE

78 BISCOTTI DI NATALE

80 STELLE FILANTI TEDESCHE

82 GRAZIE

83 ALTRI LIBRI

@Carolinedeisler


@Carolinedeisler



@Carolinedeisler



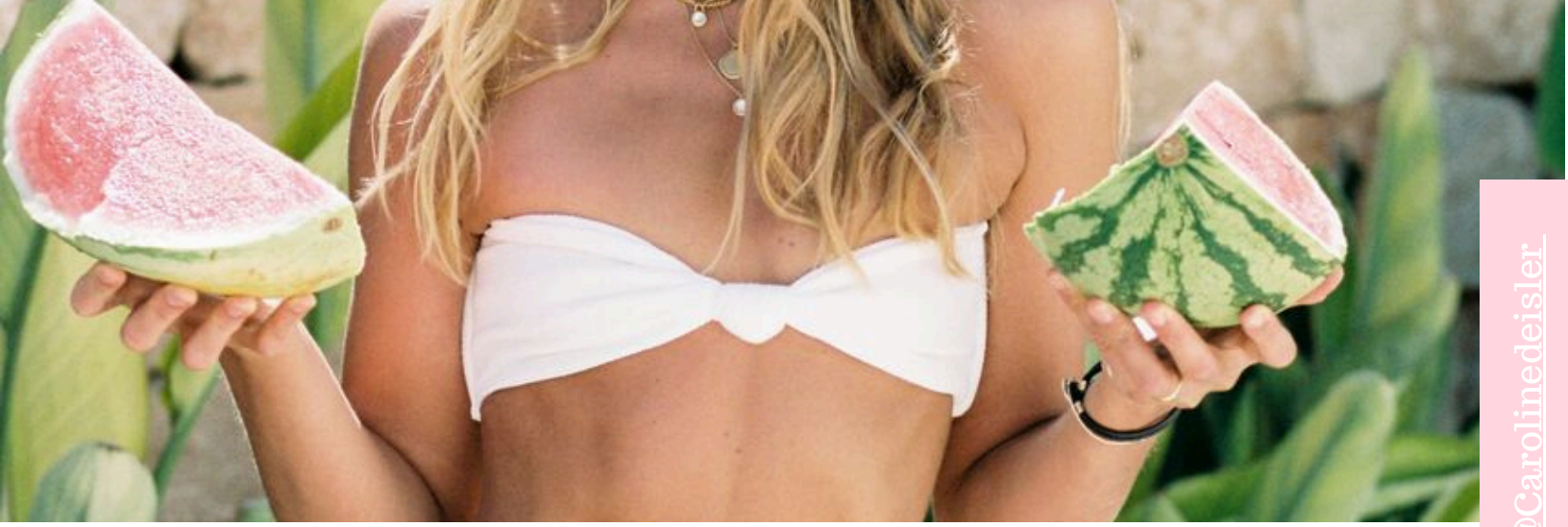
@Carolinedeisler

CIAO!
IO SONO CAROLINE

Amo svegliarmi ogni giorno con l'obiettivo di ispirare le persone in tutto il mondo a mangiare sano, allenarsi e sentirsi al meglio.

Ho iniziato il mio blog e il mio account Instagram 4 anni fa, puramente per passione e senza alcuna intenzione di trasformarlo in un lavoro a tempo pieno.

Sono così felice di come sono andate le cose e mi sento così grata di fare ciò che amo ogni singolo giorno. Tutto è iniziato quando vivevo e facevo la modella a New York. La pressione di essere estremamente magra mi ha sopraffatta. Ero intrappolata in un ciclo di abbuffate malsane e sapevo di dover cambiare qualcosa! Mi sono sentita ispirata a provare una dieta completamente a base di piante, ed è stato l'inizio del mio percorso di autoguarigione.



LA MIA STORIA IN BREVE

Ama te stesso abbastanza da vivere uno stile di vita sano!

Per me, diventare vegana significava dimostrare amore e apprezzamento per il mio corpo. Dopo anni passati a modellare e punire il mio corpo con pensieri e regole alimentari, sapevo di dover cambiare qualcosa. Volevo nutrirmi con i cibi migliori per sentirmi finalmente equilibrata e felice. Ogni volta che mangiamo è un'opportunità per dare energia al nostro corpo! Scopri cosa ti fa sentire al meglio e attieniti a quello. Non mi è mai piaciuto contare le calorie e penso invece che dovremmo ascoltare il nostro intuito, non un numero. Quando sono diventata vegana, ho preso la decisione di non limitarmi mai e di mangiare sempre tutti i cibi freschi ed integrali che desideravo. Di conseguenza, avevo più energia, mi sentivo...

Più felice, mi sentivo più equilibrata, più in forma, la mia digestione era migliorata, ho perso peso e la mia pelle era più pulita. Finalmente mangiavo senza sensi di colpa, non avevo più alti e bassi emotivi e adoravo il fatto di sentirmi a mio agio con me stessa. Tutto è andato a posto, era quasi come se la mia vita mi stesse ringraziando per come trattavo bene il mio corpo, quindi anche tutti gli altri aspetti della mia vita sono migliorati di conseguenza. Ho smesso di fare la modella, ho preso il certificato di nutrizionista, sono andata all'università a Londra per studiare economia per tre anni e ho aperto il mio blog, Instagram e YouTube. Mi sento davvero onorata di avere una comunità così gentile e positiva e adoro condividere la mia vita quotidiana con voi.

INFORMAZIONI SU QUESTO LIBRO



Adoro i dolci sani e sono felicissima di condividere queste ricette con voi! Ho pianificato questo ebook per oltre un anno e la cosa migliore è che potrete mangiare tutti questi dolci ogni giorno senza sentirvi in colpa.

Tutte le ricette sono senza glutine, senza zuccheri raffinati e senza olio. Sono deliziose, ricche di bontà, e molto nutrienti.

Non dovremmo sacrificare la nostra salute per dolci pieni di zucchero raffinato che ci fanno sentire male, quando possiamo mangiare ogni giorno le prelibatezze più deliziose e mantenerci in forma e tonici allo stesso tempo. Questa è una raccolta delle mie ricette dolci preferite del momento, tutte facili da preparare con ingredienti naturali ed integrali che probabilmente avete già in casa! Non vedo l'ora di vedere le vostre creazioni e spero che le amiate tanto quanto me! :-)

Dolci vegani crudi

@Carolinedeisler



I migliori Snickers

EVVIVA! Una versione migliorata della mia ricetta più popolare

@Carolinedeisler



Fanno 6

Pronto in

10 min + 90 min congelatore

Ingredienti

BASE
78g di avena
78g di anacardi
2 cucchiai di salsa al caramello
2 cucchiai di burro di arachidi croccante

STRATO DI CARAMELLO
12 datteri Medjool
2 cucchiai di burro di arachidi cremoso
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 tazza di acqua
80gr tazza di arachidi tostate non salate

CONDIMENTO
tavoletta di cioccolato vegana (80g)

Passi

1. Iniziate preparando la salsa al caramello. Mettete datteri, l'acqua e la vaniglia in un frullatore ad alta velocità e frullate fino ad ottenere una crema. Mettete da parte la salsa al caramello.
Aggiungete avena ed anacardi al frullatore ad alta velocità e frullate fino a ottenere una farina.
Aggiungi 60 ml di salsa al caramello, 2 cucchiai di burro di arachidi croccante e mescolate bene.
Trasferisci il composto di base in una teglia o in un stampo in silicone, e formate una base di 1-2 cm di spessore. Mettete la teglia in freezer per circa 30 minuti.
2. Per lo strato di caramello, aggiungete 2 cucchiai di burro di arachidi cremoso alla salsa al caramello preparata in precedenza e mescolate bene. Versate uno strato spesso di composto al caramello sugli Snickers, cospargeteli con arachidi tostate e rimetteteli in freezer per un'ora. Io compro le arachidi crude e le tosto in una padella antiaderente per un paio di minuti.

3. Per la copertura finale, sciogliete una tavoletta di cioccolato al latte vegano (aggiungete un goccia di latte di mandorle se il cioccolato risulta troppo secco durante la fusione) e versateci sopra lo strato di caramello e arachidi. Rimettete in freezer per 20-30 minuti e BUON APPETITO. :-)



Tazze di caramello salato

Ingredienti

BASE
150g di farina di mandorle (frullare le mandorle crude in un frullatore ad alta velocità per ottenere la farina di mandorle)
340g di salsa al caramello (frullare 13 datteri, 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere e 1 tazza di acqua)
150g di farina d'avena (frullare l'avena per ottenere la farina d'avena)

RIPIENO
340g di salsa al caramello (frullare 13 datteri, 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere e 1 tazza di acqua)

FINITURA
1 tavoletta di cioccolato vegano (al latte o fondente)

Passi

1. Versate tutti gli ingredienti di base in una ciotola e mescolate bene. Prendete gli stampi in silicone e distribuite il composto uniformemente in tutti i fori. Formate la base con le mani e non dimenticate i bordi. Mettete in freezer mentre preparate il caramello.

2. Per il caramello, mettete tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullate fino ad ottenere una crema. Versate il caramello nelle coppette e rimettete in freezer per 30 minuti.

3. Prepara lo strato superiore sciogliendo la tavoletta di cioccolato e versandolo nelle tazze. Rimetti le tazze nel congelatore per 30 minuti e buon appetito!

   Puoi conservarli facilmente nel congelatore per un paio di settimane. :)



Torta di carote sana

Ingredienti

2 tazze di carote tritate, circa 2-3 carote grandi
45g di cocco disidratato
60g di noci
60g di mandorle
7 datteri Medjool denocciolati
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

GLASSATURA
150g di anacardi, ammollati e sciacquati
2 cucchiai di sciroppo d'acero
125ml di latte di mandorle

Passi

1. Aggiungi noci, mandorle, datteri, cannella e vaniglia nell frullatore o robot da cucina e frulla fino ad ottenere una consistenza appiccicosa (non frullare troppo).

2. Trasferisci il composto in una ciotola, aggiungi le carote grattugiate e il cocco disidratato e mescola bene.

3. Trasferisci il composto nella teglia (rivestita di carta da forno) e premilo con le mani per formare una base di 2-3 cm di spessore. Metti in freezer mentre prepari la glassa.

4. Aggiungi tutti gli ingredienti per la glassa nel frullatore ad alta velocità e frulla per un minuto fino ad ottenere una consistenza cremosa. Aggiungi la glassa sulla torta di carote e rimettila in freezer per 30 minuti. Se la glassa si è solidificata troppo in freezer, lasciala ammorbidire per un paio di minuti prima di servirla. Puoi anche conservarla in frigorifero se intendi consumarla il giorno stesso. :-)

Una delle mie ricette preferite! Super facile da preparare, è uno snack dolce perfetto e ricco di nutrienti. Puoi anche conservarlo facilmente in freezer per un paio di settimane!



@Carolinedeisler

OMG! BARRETTE

Un sogno di caramello fondente freddo



Preparazione	Congelare	Pronto in
10 minuti	50 minuti	60 minuti

Ingredienti

BASE
4 cucchiai di salsa al caramello
150g di farina d'avena
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

FUDGE AL CARAMELLO
120g di burro di arachidi cremoso (6 cucchiai)
500g di salsa al caramello (19 datteri Medjool, 1,5 cucchiaini di estratto di vaniglia in polvere 375ml di acqua) un pizzico di sale (facoltativo)

CONDIMENTO
tavoletta di cioccolato bianco vegano (80g, io uso il cioccolato vegano ichoc) mandorle bianche tritate

Indicazioni

1. Preparate una grande quantità di salsa al caramello da usare per la base e il fudge al caramello. Aggiungete 23 datteri Medjool, 2 tazze d'acqua e 2 cucchiaini di estratto di vaniglia in polvere nel frullatore e frullate fino ad ottenere una crema. Mettete da parte la salsa al caramello.

2. In una ciotola, mescola tutti gli ingredienti della base, trasferiscili nella tortiera e premi fino a ottenere uno strato di base spesso di circa 1 cm. Mettetttelo in freezer mentre preparate il fudge al caramello.

3. Per il fudge al caramello, aggiungere 120g di burro di arachidi cremoso al resto della salsa al caramello, aggiungere un pizzico di sale e versare sullo strato di base. Lo strato intermedio è circa il doppio dello spessore della base. Riporre in freezer per 30 minuti.

4. Sciogliete il cioccolato vegano e versatelo sulle barrette, aggiungete qualche mandorla bianca tritata, rimettete nel congelatore per 15 minuti ed sono pronte da GUSTARE!

Potete conservare le barrette in freezer per un paio di settimane. Tiratele fuori 5-10 minuti prima di servirle!



Fatene 8

@Carolinedeisler

Quadretti di quinoa soffiati

Pronto in
50 minuti

Ingredienti

BASE
350g di salsa al caramello (frullare 12 datteri Medjool, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere, 1 tazza di acqua)
100g di quinoa soffiata (o grano saraceno soffiato / riso soffiato)

STRATO SUPERIORE
10 datteri Medjool
2 cucchiai di burro di anacardi
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere (facoltativo):
2 cucchiai di cacao in polvere per renderlo più cioccolatoso (non ho usato il cacao per la foto)

Indicazioni

1. Iniziate preparando la salsa al caramello. Aggiungete tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullate fino ad ottenere una consistenza liscia.
2. In una ciotola, mescolare bene la salsa al caramello e la quinoa soffiata.
3. Distribuite il composto uniformemente sulla teglia (foderata con carta da forno). Dovrete ottenere una base di 2 cm di spessore. Mettete lo stampo in freezer e nel mentre preparate lo strato superiore.
4. Per la finitura, versare tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino ad ottenere una crema.
5. Versate il composto sulla base di quinoa soffiata, rimettete in freezer per almeno 30 minuti e BUON APPETITO! :-) Potete conservarli tranquillamente in freezer per un paio di settimane.





@Carolinedeisler



BARRETTE KINDER BUENO

Ingredienti

BASE
80g tazza di avena
80g tazza di anacardi
2 cucchiai di salsa al caramello
2 cucchiai di burro di nocciole

STRATO INTERMEDIO
16 datteri Medjool denocciolati
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 tazza di acqua
2 cucchiai di burro di nocciole
65g di nocciole intere tostate

STRATO SUPERIORE
1 tavoletta di cioccolato al latte vegano (io uso il cioccolato Ichoc)
65g tazza di nocciole tostate, tritate

Indicazioni

1. Iniziate preparando la salsa al caramello per la base e lo strato intermedio. Aggiungete 16 datteri Medjool, 1,5 cucchiaini di vaniglia e poco più di 240 ml di acqua 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, aggiungi l'avena e gli anacardi nel frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere della farina. Trasferite il composto in una ciotola, aggiungete 60 ml di salsa al caramello, 2 cucchiai di burro di nocciole e mescolate bene. Trasferite il composto in una teglia o in stampi in silicone per creare uno strato di base spesso 1 cm. Mettetelo nella teglia in freezer per 30 minuti.

3. Per preparare lo strato intermedio, aggiungete 2 cucchiai di burro di nocciole alla salsa al caramello preparata in precedenza e mescolate bene. Poi versate la crema di nocciole sullo strato di base (circa il doppio dello spessore) e aggiungete le nocciole tostate. Premete le nocciole nel caramello, e rimettete la teglia in freezer per un'ora.

4. Sciogliete il cioccolato e versatelo sulla crema di nocciole. Cospargete con le nocciole tritate e rimettete in freezer per 15 minuti. Potete conservare questi dolcetti in freezer per un paio di settimane, basta tirarli fuori 5-10 minuti prima di servirli per fargli ammorbidire cosi la crema di nocciole. BUON APPETITO :-))



@Carolinedeisler

Torta al lampone

Delizioso, dolce e cremoso come il paradiso!!



Pronto in

10 min + 1 ora di congelamento

Ingredienti

BASE
220gr di mandorle
75gr di noci pecan
48g di cocco disidratato
7 datteri medjool grandi

CREMA ALLA VANIGLIA
150gr di anacardi, ammollati e sciacquati
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
5 datteri Medjool grandi
250ml di latte di mandorle

CONDIMENTO
250gr di lamponi freschi

Indicazioni

1. Aggiungere tutti gli ingredienti di base in un frullatore ad alta velocità o in un robot da cucina e frullate fino ad ottenere una consistenza appiccicosa.
2. Trasferite tutto il composto nello stampo per torta (foderato con carta da forno) e formate la base con le mani. Mettetelo in freezer mentre preparate la crema alla vaniglia.
3. Per la crema, aggiungete tutti gli ingredienti nel frullatore ad alta velocità e frullate fino ad ottenere una consistenza densa e cremosa. Aggiungete la crema di anacardi sulla base e rimettetelo in freezer per un'ora.
4. Completate con i lamponi e buon appetito! Se la crema è troppo soda, aspettate un paio di minuti. Adoro mangiarla quando la crema è piuttosto morbida. :-)

Nota

Il vantaggio dei dolci vegani crudi è che si possono conservare facilmente in freezer per un paio di settimane. Adoro questa ricetta, ed è anche molto bella!! :-)


@Carolinedeisler

Quadretti di Banoffee

Ora sai cosa fare con le banane troppo mature hehe

@Carolinedeisler



Preparazione	Congelare	Pronto in
15 minuti	30 minuti	45 minuti

Ingredienti

BASE
160g di farina d'avena (frullare l'avena per ottenere la farina d'avena)
340g di salsa al caramello (frullare 12 datteri, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere + 1 tazza di acqua)
115g di gelsi secchi, tritati finemente

RIEMPIMENTO
4 banane grandi e mature, schiacciate
2 cucchiai di burro di arachidi croccante o cremoso

CONDIMENTO
1 tavoletta di cioccolato vegano (al latte o fondente)

Passi

1. Mescolate bene tutti gli ingredienti di base.
2. Trasferite l'impasto crudo su una teglia (foderata con carta da forno) per formare una base spessa 1 cm. Mettete la teglia in freezer per 30 minuti.
3. Per la crema banoffee, mescolate le banane schiacciate e il burro di arachidi fino a ottenere un composto liscio. Già solo questo è delizioso, ahah! Potete anche usare un frullatore per questo passaggio, ma non frullarlo troppo.
4. Aggiungete uno strato abbondante di 2-3 cm di crema banoffee alla base e rimettete la teglia nel congelatore per 30 minuti.
5. Sciogliete la tavoletta di cioccolato (io adoro la marca Ichoc) e versatela sui quadretti di banoffee. Congelate per altri 15 minuti. Per un tocco in più, aggiungete una pallina di salsa al caramello prima di servire.
6. Potetei conservarli in freezer per un paio di settimane. Io li lascio scongelare per 5-10 minuti prima di mangiarli: adoro quando la crema banoffee sta per sciogliersi.



Cremoso e così delizioso



Quadretti di Banoffee al

cioccolato bianco

Ingredienti

BASE
160g di farina d'avena (frullare l'avena per ottenere la farina d'avena)
340g di salsa al caramello (frullare 12 datteri, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere + 1 tazza di acqua)
115g di gelsi secchi, tritati finemente

RIEMPIMENTO
4 banane grandi e mature, schiacciate
2 cucchiai di burro di arachidi croccante o cremoso

CONDIMENTO
1 tavoletta di cioccolato bianco vegano
70g di mandorle bianche tritate

Indicazioni

Seguite esattamente gli stessi passaggi della ricetta qui sopra. L'unica differenza è che qui ho usato il cioccolato bianco e ho aggiunto mandorle bianche tritate per un tocco croccante in più. :)

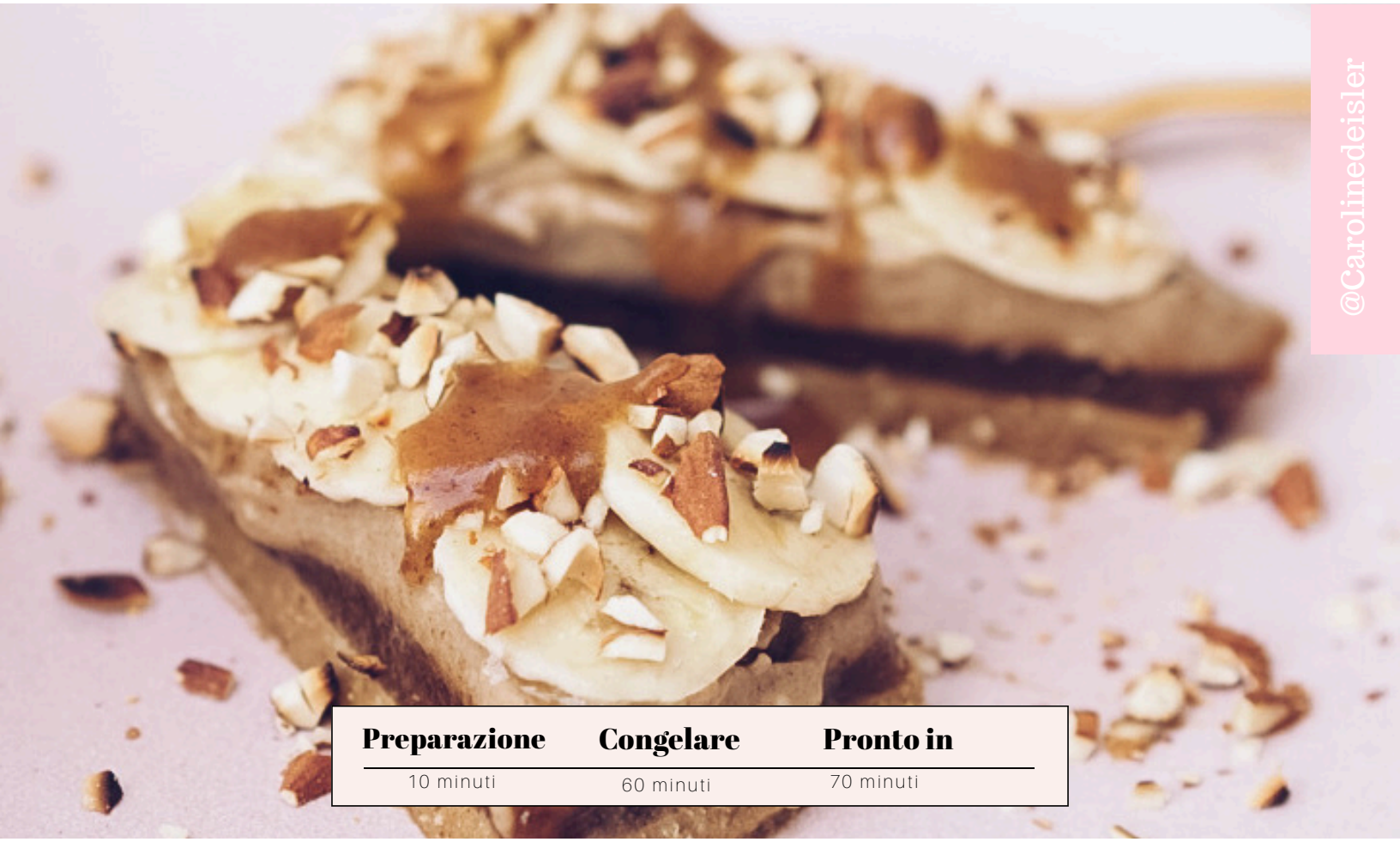
-





@Carolinedeisler

Torta di Banoffee



Preparazione	Congelare	Pronto in
10 minuti	60 minuti	70 minuti

Ingredienti

BASE
75g di farina d'avena (avena miscelata)
75g di farina di anacardi (frulla gli anacardi)
1 cucchiaio di burro di arachidi
1 cucchiaio di salsa al caramello

STRATO DI CARAMELLO
8 grandi datteri Medjool
125ml di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

STRATO BANOFFEE
2 banane mature
75g di anacardi, ammollati e sciacquati
4 datteri Medjool
1 cucchiaino di vaniglia
60ml d'acqua

CONDIMENTO
fette di banana, salsa al caramello, mandorle tostate e tritate

Indicazioni

1. Aggiungete tutti gli ingredienti di base in una ciotola e forma un impasto appiccicoso con le mani. Trasferite il composto nello stampo per torta (foderato con carta da forno) e create uno strato di base spesso 1 cm. Metti in freezer mentre preparate il caramello.

2. Per preparare lo strato di caramello, mettete tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullate fino ad ottenere una crema. Versate la crema al caramello sulla base della torta e rimettetela in freezer per 30 minuti. Questa torta richiede un po' di pazienza, ma ne vale davvero la pena. :-)

3. Nel frattempo, preparate lo strato di banoffee mettendo tutti gli ingredienti nel frullatore e frullando fino ad ottenere una crema. Mettere gli anacardi in ammollo in acqua renderà il tutto ancora più sano, ma è solo un'opzione. Aggiungi un abbondante strato di banoffee alla torta e rimettila in freezer per altri 30 minuti.

4. Toglietela dal freezer 10 minuti prima di servirla e guarnitela con fette di banana fresca, salsa al caramello e mandorle tostate tritate. Potete conservare questa torta in freezer per un paio di settimane. Ottima da preparare in anticipo per quando avete ospiti.



Datteri di pasta al biscotto

Ingredienti

- 12-15 datteri Medjool

PASTA PER BISCOTTI
2 cucchiai di burro di arachidi
170g salsa al caramello
(piegare 7 datteri Medjool, 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere e 1/2 tazza di acqua)
1 mela sbucciata e grattugiata
225g di anacardi macinati
50g di noci tritate
72g di mandorle tostate a secco, tritate (la tostatura è facoltativa ma aggiunge una croccantezza extra)
60g di scaglie di cacao

CONDIMENTI
burro di arachidi extra e alcuni pezzi di cioccolato vegano tritato

Indicazioni

1. Iniziate sbucciando e grattugiando la mela: questo aggiungerà una piacevole croccantezza e renderà la ricetta più leggera.
2. In una ciotola, aggiungete la mela grattugiata, il burro di arachidi, la salsa al caramello di datteri e la farina di anacardi. Mescolate bene il tutto fino ad ottenere una consistenza cremosa e densa.
3. Aggiungere le noci e le mandorle tritate (io le tosto in una padella antiaderente a fuoco medio per 5 minuti), le scaglie di cacao (o le gocce di cioccolato) e mescolate bene.
4. Denocciolate i datteri Medjool, farciteli con un cucchiaino abbondante o più di impasto crudo per biscotti, guarniteli con altro burro di arachidi e cioccolato ed ecco fatto, PRONTI DA GUSTARE.

ADORO questa ricetta, perché è così facile e veloce da preparare, oltre che deliziosa, sembra una pralina e, cosa più importante, ti fa anche sentire bene :) Spero che piaccia anche a voi!

Palline energetiche alla vaniglia

Lo spuntino perfetto da fare in 5 minuti ogni giorno!

@Carolinedeisler



Pronto in

5 minuti

Ingredienti

100g di noci
8 datteri Medjool
3 cucchiai di cocco disidratato + un po' di più da aggiungere come guarnizione
60g di gelsi secchi
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaino di cannella

Passi

1. Aggiungere tutti gli ingredienti in un robot da cucina o in un frullatore e frullare fino ad ottenere una consistenza granulosa.
2. Utilizzare un cucchiaio di composto per formare una pallina con le mani e ripetere questo passaggio per il resto dell'impasto.
3. Rotolare le palline in altro cocco disidratato.
4. Gustatelo subito oppure mettetelo in frigo per qualche ora per ottenere una consistenza più soda. :-)

Nota

ADORO prepararli perché ci vogliono solo 5 minuti ed hai uno snack super delizioso! Puoi anche intingerli nel burro di arachidi e nelle fave di cacao :)) BUON APPETITO!



@Carolinedeisler



Pronto in
5 minuti

Tiramisù crudo

Ingredienti

BUDINO
2 banane mature
75g di anacardi
4 datteri Medjool
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
60ml d'acqua

CONDIMENTI
banana a fette cacao in polvere

Indicazioni

1. Questa ricetta è così facile e COSÌ DELIZIOSA! Aggiungi tutti gli ingredienti del budino in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una crema. Trasferisci il composto cremoso in un barattolo di vetro e mettilo in frigorifero per 1 ora.
2. Completate con abbondante cacao in polvere e fette di banana prima di servire. Adoro questa ricetta!

-

@Carolinedeisler

BARRETTE MARS CRUDE

@Carolinedeisler



Pronto in

20 min + 1 ora di congelatore

Ingredienti

BASE
70g di mandorle
70g di noci
30g di scaglie di cacao
25g di cacao crudo in polvere
2 cucchiai di burro di mandorle (o burro di nocciole)
2 cucchiai di salsa al caramello di datteri

STRATO DI CARAMELLO
375ml d'acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
15 datteri Medjool
2 cucchiai di burro di arachidi croccante

STRATO SUPERIORE
340g di salsa al caramello di datteri (frullare 12 datteri, 1 tazza di acqua, 1 cucchiaino di vaniglia)
2 cucchiai di cacao crudo in polvere
30g di scaglie di cacao

STRATO SUPERIORE SUPERIORE
fave di cacao, more di gelso crude schiacciate



Indicazioni

1. Iniziate aggiungendo le mandorle e le noci in un robot da cucina o in un frullatore e frullate fino ad ottenere una farina.
2. Lavate velocemente il frullatore e preparate la salsa al caramello e ai datteri: aggiungete nel frullatore 30 datteri, 2 cucchiaini di vaniglia e 375ml di acqua e frullate fino ad ottenere un composto liscio.
3. In una ciotola, aggiungere tutti gli ingredienti BASE e mescolare bene.
4. Prendete una teglia (rivestita di carta da forno) e stendete la base con le mani bagnate. Dovete ottenere uno strato di base spesso 1 cm.
5. In una ciotola a parte, aggiungete 3/4 della salsa al caramello e mescolatela con 2 cucchiai di burro di arachidi croccante. Aggiungete lo strato di caramello alle barrette (il doppio dello strato di base).
6. Cospargere le fave di cacao sullo strato di caramello.
7. Mescolate il quarto di salsa al caramello di datteri rimasto con 2 cucchiai di cacao in polvere fino a ottenere una salsa al cioccolato e aggiungete uno strato alle barrette.
8. Cospargere con le fave di cacao e le more di gelso tritate e riporre nel congelatore per almeno 1 ora (l'ideale sarebbe 3 ore o tutta la notte).
9. Conservare nel congelatore e togliere 10 minuti prima di servire. BUON APPETITO!!



@Carolinedeisler

PALLINE PROTEICHE







Pronto in

10 minuti

Ingredienti

fa 10 palline

BASE
9 datteri medjool grandi
50g di noci tritate
3 cucchiai di cacao in polvere
3 cucchiai di burro di mandorle
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

RIEMPIMENTO
1 cucchiaino di burro di mandorle per ogni pallina

CONDIMENTO
70g di mandorle tostate e tritate

Indicazioni

1. Aggiungi datteri, noci, cacao in polvere, burro di mandorle e vaniglia al tuo robot da cucina o frullatore, e frulla fino a ottenere un impasto dalla consistenza appiccicosa (non c'è bisogno di frullare troppo).
2. Formate delle piccole mezze palline con le mani, aggiungete un cucchiaino di burro di mandorle al centro e coprite con l'altra mezza pallina. Quindi rotolate le palline nelle mandorle tostate e tritate per ottenere una crosticina croccante. Ripetete questo passaggio per tutte e 10 le palline.
3. Sono buonissime servite subito, ma puoi anche conservarle in frigorifero per un paio di giorni.



@Carolinedeisler

Cheesecake ai mirtilli



Ingredienti

CROSTA DI BISCOTTO
100g di noci
6 datteri Medjool
45g tazza di cocco disidratato

STRATO DI CHEESECAKE
150g di anacardi, ammollati e sciacquati
125ml di latte di cocco
190g di mirtilli
3 datteri Medjool

OROLOGIO A STRATI
170g di mirtilli
2 cucchiai di zucchero di cocco e altri mirtilli per guarnire

Indicazioni

1. Aggiungi tutti gli ingredienti per la base dei biscotti in un frullatore o robot da cucina e frulla fino ad ottenere una consistenza cremosa e granulosa. Versa il composto nei barattoli per preparare lo strato di base.

2. Per preparare la crema ai mirtilli, mettete tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullate fino ad ottenere una crema. Versate il composto sulla base di biscotti. Mettete il barattolo in frigorifero mentre preparate la confettura di mirtilli.

3. Per preparare la confettura di mirtilli, mettete i mirtilli e lo zucchero di cocco in una pentola e lasciate sobbollire per 15 minuti a fuoco medio-basso. Aggiungete un po' d'acqua se necessario. Potete anche usare delle banane congelate per la confettura. Lasciate raffreddare la confettura e versatene uno strato spesso nel barattolo. Guarnite con altri mirtilli e conservate in frigorifero. Trovo che sia ancora più buona il giorno dopo. CHE DELIZIA!!

Cheesecake al caramello

Così squisiti, veloci e deliziosi. Perfetti per amici e parenti!



Pronto in

45 minuti

Ingredienti

CROSTA DI BURRO DI ARACHIDI
150g di farina d'avena (avena miscelata)
340g di salsa al caramello
2 cucchiai di burro di arachidi cremoso

STRATO DI CHEESECAKE
400g di formaggio vegano morbido
3 cucchiai colmi di burro di arachidi cremoso
3 cucchiai colmi di salsa al caramello

CONDIMENTO
cioccolato vegano fuso Guarnire con arachidi tritate

Passi

1. Iniziate preparando la salsa al caramello per la base e lo strato di cheesecake. Aggiungete in totale 13 datteri Medjool, 240 ml di acqua e 1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere nel frullatore e frullate fino ad ottenere una crema. Mettete da parte il caramello.
2. Preparate la base versando tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolandoli bene.
3. Trasferite il composto nello stampo per torta (foderato con carta da forno) e formate una base di 1 cm di spessore. Mettetela in freezer per 30 minuti.
4. Preparate lo strato di cheesecake mescolando tutti gli ingredienti in una ciotola separata.
5. Versate l'intero composto sulla base e mettete nel congelatore mentre fate sciogliere il cioccolato.
6. Una volta sciolto il cioccolato, aggiungetelo sullo strato di cheesecake e lasciatelo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.
7. Servite con un cucchiaio di salsa al caramello in più e la vostra delizia sarà pronta per essere divorata. CHE BONTA'!!

Nota

Se avete amici o parenti non vegani a casa, questa è la torta che fa per voi! :) Piacerà a tutti, vegani o meno!


@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Consiglio di farne 6

Tazze XXL di burro d'arachidi

Ingredienti

BASE
75g di farina d'avena (avena miscelata)
75g di anacardi macinati
4 cucchiai di salsa al caramello
1 cucchiaio di burro di arachidi cremoso

RIEMPIMENTO
120g di burro di arachidi cremoso
1 tazza di salsa al caramello (18 datteri Medjool 375ml d'acqua, 2 cucchiaini di estratto di vaniglia in polvere)
un pizzico di sale

CONDIMENTO
cioccolato al latte vegano

Indicazioni

1. Iniziate preparando la salsa al caramello. Frullate 18 datteri Medjool, 2 cucchiaini di estratto di vaniglia in polvere e 375 ml di acqua. Mettete da parte il caramello.

2. Aggiungi tutti gli ingredienti base nella ciotola e amalgama bene. Prendi uno stampo per muffin in silicone e distribuisci uniformemente il composto negli stampi. Forma uno strato di base spesso 1/2-1 cm e ricopri anche i lati. Metti in freezer per 30 minuti.

3. Preparate il ripieno al burro di arachidi mescolando il burro di arachidi cremoso con la salsa al caramello. Aggiungete un pizzico di sale rosa dell'Himalaya.

4. Versate il ripieno in ogni coppetta e rimettete la vaschetta nel congelatore mentre fate sciogliere il cioccolato.

5. Sciogliete il cioccolato (aggiungete un goccio di latte di mandorla se il cioccolato fuso è troppo asciutto) e versatelo in ogni tazza. Rimettete in freezer per 30 minuti e BUON APPETITO. :-)



@Carolinedeisler

Fatevi 12

Palline Raffaello

Pronto in
10 minuti

Ingredienti

120g burro di cocco
75g tazza di anacardi
1,5 cucchiai di burro di mandorle bianche
2 cucchiai di salsa al caramello
4 cucchiai di cocco grattugiato

RIEMPIMENTO
12 mandorle, crude o tostate

Indicazioni

1. Aggiungere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità o in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere una consistenza cremosa e densa.

2. Formate delle piccole mezze palline usando un cucchiaino di composto per ciascuna, mettete una mandorla al centro e aggiungete un'altra mezza pallina sopra. Immergete le palline Raffaello in altro cocco disidratato e voilà, pronte da gustare! Uno spuntino facile e delizioso da 5 minuti! :-)



@Carolinedeisler

Frullato al cioccolato magro

La mia ultima ossessione!! Delizioso e rinfrescante!

@Carolinedeisler



Pronto in

5 minuti

Ingredienti

2 banane congelate
250g di latte di mandorle
3 cucchiai di cacao crudo in polvere
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
3 datteri Medjool
1 cucchiaio di burro di arachidi cremoso

Indicazioni

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una crema. Aggiungi qualche fetta di banana, scaglie di cacao e qualche pezzetto di cioccolato vegano per un tocco in più. :-)

Nota

Questa ricetta è stata totalmente approvata dal mio ragazzo haha :-)) Peer l'ha ADORATA!!

Prodotti da forno



@Carolinedeisler

Brownies che ti fanno sentire bene

I migliori brownies al caramello salato. Appiccicosi per ogni giorno!



Pronto in

40 minuti

Ingredienti

95g di mandorle tritate (non macinarle troppo finemente, è bello che siano un po' croccanti)
65g di farina di grano saraceno
3 cucchiai colmi di cacao in
250ml di latte di mandorle
340g di salsa al caramello (frullare 12 datteri, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere e 1 tazza di acqua)
2 cucchiai colmi di burro di anacardi

RIEMPIMENTO
340g di salsa al caramello (frulla 12 datteri, 1 cucchiaino di vaniglia e un po' d'acqua)

Indicazioni

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.
2. Mescolare bene tutti gli ingredienti di base con le mani o con un robot da cucina fino a ottenere unad consistenza cremosa e densa.
3. Trasferite metà del composto sulla teglia quadrata (rivestita di carta da forno).
4. Aggiungete il caramello per creare uno strato intermedio: questo li renderà super morbidi e umidi.
5. Aggiungete il resto del composto per brownie sopra.
6. Cuocete i brownies per 30 minuti e lasciarli raffreddare completamente.
7. Prima di servire, cospargere con cacao in polvere e buon appetito!
8. Conservare in un contenitore ermetico in frigorifero fino a 7 giorni.



@Carolinedeisler

CIAMBELLE ROSA

Niente di meglio di deliziose ciambelle rosa



Pronto in

40 minuti

Ingredienti

125g di farina d'avena (avena miscelata)
50g di farina di mandorle bianche
225g di zucchero di cocco
1 cucchiaio di cannella
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
60g di nocciole macinate
2 uova di lino (2 cucchiai di semi di lino macinati, 4 cucchiai di acqua)
250ml di latte di mandorle (o di avena)

GLASSATURA
150g di anacardi, ammollati e sciacquati
3 cucchiai di xilitolo
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
125ml di latte di mandorle
1-2 cucchiai di polvere di barbabietola o 60g tazza di lamponi liofilizzati per rendere la glassa rosa (facoltativo)

Indicazioni

1. Preriscaldare il forno a 175 gradi Celsius.
2. Aggiungere tutti gli ingredienti secchi in una ciotola e mescolare bene.
3. Versare il latte di mandorle e aggiungere le uova di lino, mescolare bene.
4. Mettere l'impasto in frigo a rassodare per 10 minuti
5. Distribuisci il composto uniformemente negli stampi in silicone per ciambelle e cuoci per 20 minuti.
6. Mentre le ciambelle cuociono, preparate la glassa. Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e mettete in frigorifero per 20 minuti, finché le ciambelle non saranno pronte.
7. Lasciate raffreddare completamente le ciambelle prima di toglierle dallo stampo, aggiungete la glassa di anacardi e cospargetele con cocco disidratato e lamponi liofilizzati.





@Carolinedeisler

Pancake fitness

Ingredienti

150g di avena
125ml di latte di mandorle
1 cucchiaio di burro di arachidi cremoso
1 cucchiaio di zucchero di cocco
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
2 banane mature, schiacciate

CONDIMENTI:
salsa al caramello (o sciroppo d'acero) mirtilli fette di banana cannella

Indicazioni

1. Aggiungi l'avena in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una farina d'avena. Trasferisci in una ciotola, aggiungi lo zucchero di cocco, l'estratto di vaniglia e le banane schiacciate. Mescola bene il tutto.
2. Aggiungere lentamente il latte di mandorle e il burro di arachidi.
3. In una padella antiaderente, versate una grande quantità di preparato per pancake e cuocete entrambi i lati per un paio di minuti.
4. Servire subito o gustare freddo. Aggiungere i vostri topping preferiti. Adoro mirtilli, fette di banana, cannella e ancora salsa al caramello, perché no?! :)

Adoro questi

IL MIO FRATELLO MINORE NON È UN AMANTE DEI PANCAKE VEGANI E ANCHE A LUI HA ADORATO QUESTI :)!



@Carolinedeisler

Biscotti alle gocce di cioccolato

Il perfetto spuntino sano e ricco di proteine

@Carolinedeisler



Preparazione	Cottura al forno	Pronto in
10 minuti	12 minuti	30 minuti

Ingredienti

75gr di zucchero di cocco
2 cucchiai colmi di burro di mandorle
150g di farina d'avena o farina di grano saraceno (150g)
2 cucchiai di latte di mandorle (aggiungerne 1 in più se il composto è troppo asciutto)
80g di gocce di cioccolato vegane

Indicazioni

1 Preriscaldare il forno a 170 gradi Celsius.
2. Aggiungere lo zucchero di cocco, il burro di mandorle, la farina di grano saraceno e il latte di mandorle in una ciotola e mescolare bene. Poi aggiungere le gocce di cioccolato.
3. Forma delle palline con le mani e premi al centro per dare la forma del biscotto.
4. Disporre i biscotti su una teglia (rivestita di carta da forno) e cuocere per 12 minuti.
5. Quando li togliete dal forno saranno ancora piuttosto morbidi, lasciateli raffreddare completamente e BUON APPETITO! :-)
6. Puoi conservarli in un contenitore ermetico per un paio di giorni, ma sono sicuro che finiranno in un secondo.




@Carolinedeisler



Muffin felici

Ingredienti

110g di mandorle tritate
2 cucchiai di farina di grano saraceno
5 cucchiai di salsa al caramello
2 cucchiai di zucchero di cocco
3 cucchiai di burro di anacardi
200 ml di latte di mandorle un pizzico di sale

CENTRO FUDGE
10 datteri Medjool
2 cucchiai di burro di anacardi
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
10 g di cacao in polvere (facoltativo)

CONDIMENTI
fiocchi d'avena jumbo, mandorle bianche tritate

Indicazioni

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.
2. In una ciotola, unite tutti gli ingredienti base e mescolate bene. Potete usare le mani o un robot da cucina. Mettete da parte mentre preparate il ripieno al caramello.
3. Aggiungere i datteri, il burro di anacardi, l'estratto di vaniglia, il cacao in polvere e un po' d'acqua in un frullatore ad alta velocità e frullare fino ad ottenere una crema.
4. Prendete lo stampo in silicone per muffin e riempite ogni foro con il composto fino a metà. Aggiungete circa 1 cucchiaino di fudge in ogni muffin e poi ricoprite con il resto del composto.
5. Cospargere con avena e mandorle tritate e infornare per 30 minuti. I muffin saranno ancora piuttosto morbidi quando li togliete dal forno, lasciateli raffreddare completamente prima di toglierli dalla teglia in silicone e BUON APPETITO!

Barrette

di granola al cioccolato



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

fate 6

Ingredienti

300g di fiocchi d'avena jumbo
75g di mandorle
65g tazza di noci pecan
50g tazza di noci
6 datteri Medjool, snocciolati e tagliati a dadini
110g di gelsi secchi
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
2-3 cucchiai di zucchero di cocco
1/2 tazza di salsa al caramello (12 datteri medjool, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere,, 250ml di acqua)
3 cucchiai grandi di burro di arachidi cremoso

CONDIMENTO
Una barretta di cioccolato vegana con salsa al caramello

Indicazioni

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.

2. Iniziate preparando la salsa al caramello. Aggiungete 12 datteri, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere e 250 ml di acqua in un frullatore ad alta velocità e frullate fino ad ottenere una crema.

3. Aggiungete tutti gli ingredienti base in una ciotola e mescolate bene. Trasferite il composto negli stampi in silicone e cuocete per 10 minuti. Lasciate raffreddare per 20 minuti.

4. Aggiungete uno strato di salsa al caramello sulle barrette. Sciogliete il cioccolato e versatelo sopra lo strato di caramello. Mettete in frigorifero per 15 minuti, finché il cioccolato non si sarà solidificato. Potete conservare le barrette di granola in un contenitore ermetico in frigorifero per un paio di giorni.



@Carolinedeisler

Pane alla banana

Muffin

@Carolinedeisler



Ingredienti

310g di avena, frullata
3 banane mature, schiacciate
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1,5 cucchiai di burro di mandorle
2 cucchiai di salsa al caramello di datteri (4 datteri, estratto di vaniglia in polvere e 60ml di acqua)

CONDIMENTO
1 banana, tagliata a fette
1 tavoletta di cioccolato vegano
3 cucchiai di fiocchi d'avena jumbo

Indicazioni

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.

2. Per la salsa al caramello, frullate 4 datteri, 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia e 60 ml di acqua. Aggiungete tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate bene. Versate il composto negli stampi per muffin (io uso uno stampo in silicone) e guarnite con fette di banana, pezzetti di cioccolato e fiocchi d'avena jumbo.

3. Cuocere in forno per 50 minuti, lasciar raffreddare e BUON APPETITO! La colazione o la merenda perfetta! Ottimo anche da portare al lavoro o a scuola. :-)

Barrette di granola croccanti

OMG queste sono così soddisfacenti e deliziose

@Carolinedeisler



fa 10

Pronto in

30 minuti

Ingredienti

120g di burro di mandorle cremoso
120g di sciroppo d'acero
225g di fiocchi d'avena jumbo
48g di cocco grattugiato
50g di grano saraceno (o riso soffiato)
35g di mandorle tritate
65g di noci pecan tritate
60g di scaglie di cacao
63g di arachidi tritate
2 cucchiaini di cannella

Indicazioni

1 Preriscaldate il forno a 180 gradi Celsius e prendete uno stampo in silicone per barrette.
2. Mescolare il burro di mandorle con lo sciroppo d'acero.
3. In una ciotola a parte, mescola tutti gli altri ingredienti, aggiungi la crema di burro di mandorle e acero e amalgama bene. Aggiungi un po' di sciroppo d'acero se il composto risulta troppo asciutto.
4. Distribuire uniformemente il composto di granola negli stampi in silicone e cuocere per 15 minuti.
5. Lasciateli raffreddare per almeno 10 minuti. Una volta completamente raffreddati, diventeranno super croccanti, che è la parte migliore, ehehe! BUON APPETITO!! :-)





@Carolinedeisler

Biscotti all'avena e uvetta

Spuntino o colazione perfetti da portare con te durante le giornate impegnative

@Carolinedeisler



Pronto in

20 minuti

Ingredienti

180g di fiocchi d'avena jumbo
25g di mandorle tritate
1 cucchiaino di cannella
30g di farina d'avena
170g di salsa di datteri al caramello (6-7 datteri Medjool grandi, 1120ml di acqua, 1/2 cucchiaino di vaniglia) (o in alternativa 120g di sciroppo d'acero)
50g di uvetta

Indicazioni

1. Inizia preparando la salsa al caramello se non ne hai una grande quantità in frigorifero (io ne ho sempre, è così comoda!). Aggiungi datteri, vaniglia e acqua in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema. Se non hai datteri in casa, puoi usare anche lo sciroppo d'acero.
2. Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.
3. Versate tutti gli ingredienti per i biscotti in una ciotola e mescolate bene. Formate delle palline con le mani e posizionatele su una teglia ricoperta di carta da forno. Premete al centro per dare la forma desiderata ai biscotti.
4. Cuocete i biscotti per 10-15 minuti. Saranno ancora piuttosto morbidi quando li sfornate, quindi lasciateli raffreddare completamente. Li ADORO per colazione o merenda. Sono il mix perfetto di dolcezza, ma non troppo, e sono ottimi anche come spuntino a scuola o al lavoro. :-))



Preparazione	Cottura al forno	Pronto in
10 minuti	20 minuti	30 minuti

Banana al cioccolato

Muffin

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

Ingredienti

65g di farina d'avena
1 tazza di mandorle tritate
3 cucchiai di fiocchi d'avena jumbo
3 cucchiai di zucchero di cocco
2 banane grandi e mature, schiacciate
2 cucchiai di burro di arachidi croccante
170g di salsa al caramello di datteri (frullare 7 datteri, 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere, 120ml di acqua)
120ml di latte di mandorle
1 tavoletta di cioccolato vegano

CONDIMENTI
fiocchi d'avena jumbo
zucchero di cocco

Indicazioni

1. Preriscaldate il forno a 180 gradi e prendete lo stampo in silicone per muffin. Con l'impasto otterrete 6-8 muffin, a seconda della dimensione dello stampo.

2. Mescolate la farina d'avena, le mandorle tritate e lo zucchero di cocco in una ciotola. Aggiungete la banana schiacciata, il burro di noci e la salsa al caramello e amalgamate bene.

3. Incorporare lentamente il latte di mandorla fino ad ottenere un composto liscio ma comunque denso e cremoso. Spezzare la tavoletta di cioccolato in piccoli pezzi e aggiungerla al composto. Adoro usare il cioccolato al latte vegano, ma anche il cioccolato fondente funziona altrettanto bene.

4. Distribuisci il composto uniformemente tra ogni muffin. Cospargi con fiocchi d'avena jumbo e zucchero di cocco. Questo dà loro quel tocco in più, eheh, non saltare questo passaggio.

5. Cuocere i muffin per 20 minuti, finché non saranno dorati, e lasciarli raffreddare per almeno altri 15 minuti dopo la cottura.


@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Muffin a basso contenuto di zucchero

La colazione, la merenda o il dessert perfetto!

@Carolinedeisler



Pronto in

40 minuti

Ingredienti

150g di fiocchi d'avena jumbo
2 banane mature, schiacciate
1 cucchiaino di cannella
1 mela grattugiata
1 cucchiaino di vaniglia
1/2 tazza di latte di mandorle

CONDIMENTI
mirtilli, banana a fette, zucchero di cocco (facoltativo)

Indicazioni

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.
2. Inizia schiacciando le banane e grattugiando la mela. Aggiungi tutti gli altri ingredienti nella ciotola e mescola bene.
3. Prendete uno stampo in silicone per muffin, riempite ogni foro per metà, aggiungete mirtilli freschi e versate sopra il resto del composto.
4. Completare con altri mirtilli, fette di banana, fiocchi d'avena jumbo e zucchero di cocco.
5. Cuocere in forno per 25 minuti e lasciar raffreddare completamente.
6. Conservare in un contenitore ermetico in frigorifero per 3-5 giorni.

Nota

1. L'unico dolcificante presente in questa ricetta sono le banane; se non la trovate abbastanza dolce, aggiungete al composto 2 cucchiai di sciroppo d'acero o 2-3 datteri Medjool.
2. È possibile anche rendere questa ricetta senza frutta secca, utilizzando il latte d'avena al posto del latte di mandorle.

Barrette di cioccolato bianco

Le barrette di cioccolato bianco perfette e salutari

@Carolinedeisler



Pronto in

10 min + congelatore per 2 ore

Ingredienti

140g di anacardi, ammollati e sciacquati
225g di burro di cacao fuso
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
4 cucchiai di sciroppo di cocco
2 cucchiai di semi di canapa

CONDIMENTO
1 tazza di lamponi liofilizzati (facoltativo)



Indicazioni

1. Mettete gli anacardi in ammollo per 30 minuti, quindi sciacquateli bene.
2. Sciogliere il burro di cacao a bagnomaria calda.
3. Aggiungete tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullate fino ad ottenere una crema. Versate il composto negli stampi in silicone per barrette di cioccolato. Per aggiungere un tocco di colore e croccantezza, potete aggiungere uno strato di lamponi liofilizzati o qualsiasi altra guarnizione a piacere, ad esempio noci pecan tostate, mandorle, bacche di goji...).
4. Mettete in freezer per 1-2 ore e BUON APPETITO! Potete conservarli in freezer per un paio di settimane.



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Blondies al burro d'arachidi

Ingredienti

260g di burro di arachidi cremoso
170ml di salsa al caramello (frulla 8 datteri, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia, 160ml di acqua)
240ml di latte di mandorle
180g di mandorle tritate
60g di farina d'avena

Indicazioni

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.
2. Inizia preparando la salsa al caramello. Adoro averne una grande quantità in frigorifero, che si mantiene fresca per almeno un paio di giorni. Mescola bene il burro di arachidi, la salsa al caramello e il latte di mandorla.
3. Aggiungete le mandorle tritate e la farina d'avena. Io li preparo entrambi freschi frullando mandorle e avena nel mio Vitamix per qualche secondo.
4. Trasferisci il composto nella teglia (rivestita di carta da forno) e cuoci i blondies per 20 minuti. Lasciali raffreddare per almeno 10 minuti, cospargi con scaglie di mandorle e burro di arachidi e BUON APPETITO!

Biscotti al caramello

@Carolinedeisler







Quantita

9-12 biscotti

Pronto in

60 minuti

Ingredienti

IMPASTO
2,5 cucchiai di burro di anacardi
5 cucchiai di salsa al caramello (5 datteri medjool, estratto di vaniglia e 90ml di acqua)
160g di mandorle tritate
65g di farina di grano saraceno
un pizzico di sale dell'Himalaya

CUBI DI CARAMELLO
12 datteri, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere, 240ml di acqua

Passi

1. Preparate una grande quantità di salsa al caramello. Frullate 17 datteri Medjool, 2 cucchiaini di estratto di vaniglia in polvere e 330ml di acqua.
2. Mettete da parte 5 cucchiai di salsa al caramello per l'impasto. Trasferite il resto in uno stampo per cubetti di ghiaccio in silicone e congelatelo per un'ora.
3. Preparate l'impasto versando tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolandoli bene.
4. Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.
5. Una volta congelati i cubetti di caramello, aggiungeteli al composto per i biscotti.
6. Formate delle piccole palline di biscotto, posizionatele su una teglia (rivestita di carta da forno) e premete al centro per dare la forma di un biscotto sottile.
7. Cuocere in forno per 13 minuti, lasciar raffreddare e gustare. COSÌ APPICCICOSI e DELIZIOSI!



@Carolinedeisler

Bocconcini di Crumble

Ingredienti

CROLLARE
180g di fiocchi d'avena jumbo
50g di mandorle tritate
60g di zucchero di cocco
1/2 cucchiaino di cannella
2 cucchiai di salsa al caramello

RIEMPIMENTO
16 piccole prugne (prugne secche)
1 cucchiaio di zucchero di cocco
125ml tazza di acqua
1/2 cucchiaino di cannella

Indicazioni

1. Iniziate eliminando i noccioli dalle prugne, mettetele in una pentola con acqua, zucchero di cocco e cannella e lasciatele cuocere per 20 minuti a fuoco medio-basso, finché non otterrete una consistenza cremosa come una marmellata.
2. Nel frattempo, mescolate bene tutti gli ingredienti per il crumble e conservate il composto in frigorifero fino al momento in cui le prugne saranno pronte.
3. Preriscaldate il forno a 180 gradi, foderate una teglia con carta da forno e distribuite uniformemente 2/3 del composto per crumble. Aggiungete lo strato di confettura di prugne e ricoprite con il resto del composto per crumble.
4. Cuoci in forno per 40 minuti. Io li adoro freddi e li lascio raffreddare per un'ora, ma puoi gustarli anche caldi. Sono ottimi anche da preparare la sera prima per una deliziosa colazione.

Preparazione	Cottura al forno	Pronto in
30 minuti	40 minuti	70 minuti









@Carolinedeisler

Dolcetti di Natale



@Carolinedeisler

Kipferl alla vaniglia

I miei biscotti di Natale preferiti, fatti in modo sano!

@Carolinedeisler



Pronto in

20 minuti

Ingredienti

200 gr di nocciole tritate
250 gr di farina d'avena (avena miscelata)
60 gr di zucchero di cocco
2 cucchiai di salsa al caramello (frullare 4 datteri, 80ml d'acqua)
3 cucchiai di burro di mandorle bianco
un goccio di latte di mandorle
1,5 cucchiaini di estratto di vaniglia in polvere

Indicazioni

1. Aggiungete tutti gli ingredienti secchi in una ciotola e mescolate bene. Aggiungete poi il burro di mandorle, la salsa al caramello e il latte di mandorle.
2. Coprite la ciotola con un canovaccio da cucina e mettetela in frigorifero per 30 minuti.
3. Preriscaldare il forno a 175 gradi Celsius.
4. Togliete l'impasto dal frigorifero, formate delle piccole mezzelune e sistematele sulla teglia ricoperta di carta da forno.
5. Cuocere in forno per 11-13 minuti. Dopo la cottura saranno ancora piuttosto morbidi, lasciarli raffreddare completamente.
6. Cospargete con un po' di zucchero di cocco prima di servire. Potete conservarli in un contenitore ermetico per un paio di giorni. ADORO questa ricetta!! Erano i miei biscotti di Natale preferiti da bambina e questa versione salutare è paradisiaca!!

Nota

Lavatevi spesso le mani con acqua fredda quando formate le mezzelune. L'impasto può risultare un po' appiccicoso se le mani diventano troppo calde.

Granola di Natale

Perfetto per una calda mattina di Natale

@Carolinedeisler



Pronto in

30 minuti

Ingredienti

180g di avena
70g di mandorle
70g di noci pecan
70g di noci
6 datteri Medjool, snocciolati e tritati
110g di gelsi secchi
1 cucchiaio di cannella
1 cucchiaino di vaniglia
2-3 cucchiai di zucchero di cocco
120g di sciroppo d'acero
3 cucchiai di burro di arachidi cremoso (o burro di mandorle)



Indicazioni

1. Preriscaldate il forno a 180 gradi Celsius e rivestite una teglia con carta da forno.
2. In una ciotola, mescolate tutti gli ingredienti secchi, aggiungete i datteri tritati, la banana, il burro di arachidi e lo sciroppo d'acero e amalgamate bene.
3. Trasferisci il composto di granola nella teglia e cuoci per 10 minuti, quindi mescola per far diventare croccanti tutti i lati e cuoci per altri 3-5 minuti, fino a doratura. Lascia raffreddare la teglia per 20 minuti.
4. Conservare in un contenitore ermetico a temperatura ambiente fino a 10 giorni.
5. ADORO mangiarlo da solo, aggiungerlo a un frullato o preparare una deliziosa ciotola di granola con frutti di bosco freschi, banana e latte di mandorle. COSÌ BUONO!



@Carolinedeisler

Pan di zenzero tedesco

Natale sano e delizioso eccoci qui

@Carolinedeisler



Pronto in

30 minuti

Ingredienti

400 gr di nocciole tritate
340g di salsa al caramello (12 datteri Medjool, 250ml di acqua, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere)
2 cucchiai di mela grattugiata
2 cucchiai di spezie per pan di zenzero
1 buccia d'arancia (usate biologica)
100 gr di albicocche secche, ammollate in acqua calda per 15 minuti e tritate
20 mini cialde

CONDIMENTO
1 tavoletta di cioccolato vegano alle mandorle crude (80gr)



Indicazioni

1. Preriscaldare il forno a 170 gradi Celsius.
2. Per prima cosa mettete a bagno le albicocche secche in acqua calda e mettetele da parte.
3. Preparate la salsa al caramello aggiungendo nel frullatore i datteri, la vaniglia e l'acqua e frullando fino ad ottenere una crema.
4. Grattugiare la mela, tritare le albicocche ammollate e mescolarle con tutti gli altri ingredienti.
5. Prendete i vostri oblate, aggiungete un cucchiaino abbondante di composto per Lebkuchen su ciascuno e formate i vostri mini Lebkuchen. Disponeteli su una teglia (foderata con carta da forno) e cuoceteli per 12 minuti.
6. I Lebkuchen sono ancora morbidissimi appena sfornati, lasciateli raffreddare completamente. Si rassoderanno naturalmente e non cuoceteli troppo.
7. Sciogliete il cioccolato vegano (a bagnomaria, aggiungendo un po' di latte di mandorle al composto di cioccolato se diventa troppo secco) e versatelo sui Lebkuchen.
8. Completate ogni dolcetto con due mandorle e lasciate raffreddare nuovamente.
9. Conserva i tuoi Lebkuchen in un contenitore ermetico fino a 7 giorni. SQUISITI! BUON APPETITO :)



@Carolinedeisler

Biscotti alla marmellata

Tipici biscotti natalizi tedeschi con un tocco salutare

@Carolinedeisler



Preparazione	Cottura al forno	Pronto in
20 minuti	13 minuti	40 minuti

Ingredienti

80g di burro di mandorle
80 ml (1⁄3 di tazza) di salsa al caramello di datteri
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
125g di farina d'avena (avena miscelata)
95g di farina di mandorle (mandorle frullate)

MARMELLATA DI LAMPONI
125g di lamponi freschi
1 cucchiaio di semi di chia
2 cucchiai di acqua
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
1 dattero Medjool tritato (facoltativo)

Indicazioni

1 Preriscaldate il forno a 180 gradi e preparate una teglia con carta da forno.
2. Inizia a preparare la confettura di lamponi. Mescola i semi di chia con l'acqua e lasciali addensare per 10 minuti. Aggiungi il mix di semi di chia in una piccola ciotola con tutti gli altri ingredienti e mescola bene. Metti da parte la confettura.
3. In una ciotola separata, mescolate l'avena, la farina di mandorle e l'estratto di vaniglia. Aggiungete lo sciroppo d'acero, la salsa al caramello di datteri e il burro di mandorle e mescolate bene.
4. Formate 10 palline, posizionatele sulla teglia e, con il pollice, premete al centro per creare un buco. Riempite ogni buco con un cucchiaino di confettura di lamponi e cuocete i biscotti per 13 minuti.
5. Lasciateli raffreddare completamente e serviteli con la marmellata rimasta.
6. Puoi conservare i biscotti in un contenitore ermetico fino a 7 giorni. :-)
BUON APPETITO!! Questa è una delle mie ricette preferite in assoluto!



@Carolinedeisler

Quadretti di torta di zucca

Ingredienti

BASE
8 datteri Medjool
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di noce moscata
115g di gelsi secchi

FUDGE DI ZUCCA
 400g di zucca, cotta al forno e sbucciata
7 datteri medjool
1 banana grande e matura
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaino di cannella, un pizzico di latte di mandorle
1 cucchiaio di spezie per zucca

Indicazioni

1. Inizia preparando la base. Aggiungi tutti gli ingredienti nel frullatore o nel robot da cucina e frulla fino ad ottenere una consistenza granulosa. Aggiungi un po' d'acqua se necessario.
2. Distribuisci uniformemente la base nello stampo e premi con le mani per formare una base di 1-2 cm di spessore. Metti in freezer mentre prepari il fudge alla zucca.
3. Aggiungi tutti gli ingredienti del fudge di zucca nel frullatore e frulla fino a ottenere una crema. Versa il composto sulla base della crostata. Questo strato dovrebbe essere circa 2-3 volte più grande della base.
4. Riporre nel congelatore per 30 minuti. Aggiungere una pallina di salsa al caramello su ogni quadrato prima di servire e BUON APPETITO!

Preparazione	Congelare	Pronto in
15 minuti	30 minuti	45 minuti



Pronto in
10 minuti

Fiocchi d'avena con noci pecan caramellate

Ingredienti

155g di avena
500ml d'acqua
2 cucchiai di noci pecan
2 cucchiai di mandorle
2 cucchiai di zucchero di cocco
1 cucchiaino di cannella
190g di mirtilli
1 mela, affettata
2 cucchiai di scaglie di cacao
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
3 datteri Medjool
1 cucchiaio di burro di arachidi o di mandorle

Indicazioni

1. Iniziate cuocendo l'avena. Aggiungete acqua e avena in un pentolino e cuocete a fuoco medio per un paio di minuti fino ad ottenere una crema.

2. Nel frattempo, aggiungete le mandorle, le noci pecan e lo zucchero di cocco in una padella antiaderente e fateli arrostire per un paio di minuti, finché non saranno dorati.

3. Trasferisci il porridge in una ciotola, aggiungi la mela a fette, i mirtilli, le noci pecan e le mandorle tostate, la cannella, le fave di cacao, i datteri e il burro di arachidi. Aggiungi un cucchiaino di sciroppo d'acero e il tuo delizioso porridge caldo è pronto.

4. Adoro il fatto che sia confortante, ricco di grassi sani, proteine e carboidrati e mi sazi a lungo! COSÌ DELIZIOSO!:-)

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Biscotti di Natale

Biscotti croccanti a base di avena per una festa sana e deliziosa

@Carolinedeisler



Pronto in

50 minuti

Ingredienti

1 tazza di farina d'avena (avena miscelata)
1 tazza di farina di mandorle (mandorle frullate)
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
1/2 tazza di sciroppo d'acero
1/3 di tazza di burro di anacardi

GLASSATURA
1 tazza di anacardi, ammollati e sciacquati
1 tazza di latte di mandorle
3 cucchiai di xilitolo
1 tazza di lamponi liofilizzati (per rendere la glassa rosa)

facoltativo: cioccolato, granella di zucchero, cocco disidratato

Indicazioni

1. Aggiungere la farina d'avena, la farina di mandorle e la vaniglia in una ciotola e mescolare bene. Aggiungere il burro di anacardi e lo sciroppo d'acero.
2. Coprite l'impasto con un canovaccio e mettetelo in frigorifero per 30 minuti.
3. Nel frattempo preparate la glassa. Aggiungete tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullate fino a ottenere una crema. Mettete anche la glassa in frigorifero.
4. Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.
5. Una volta pronto l'impasto, prendi una teglia foderata di carta da forno e stendi l'impasto sulla carta da forno, usando le tue formine per biscotti preferite. È importante stendere l'impasto sulla carta da forno perché è piuttosto appiccicosa e altrimenti sarà difficile trasferire i biscotti sulla teglia.
6. Cuocere in forno per 12 minuti, lasciar raffreddare completamente, aggiungere la glassa rosa di anacardi (facoltativa) e i vostri condimenti preferiti.
7. Potete conservare i biscotti in un contenitore ermetico fino a 7 giorni.



@Carolinedeisler

Zimtsterne tedesco

Deliziosi biscotti alla cannella per la stagione calda

@Carolinedeisler



Pronto in

50 minuti

Ingredienti

125g di farina d'avena (frullate)
125gr di mandorle tritate
120g di sciroppo d'acero
80g di burro di arachidi
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

GLASSATURA
150g di anacardi, ammollati e sciacquati
250ml di latte di mandorle
3 cucchiai di xilitolo
115g di lamponi congelati (fer fare la glassatura di colore rosa)

Indicazioni

1. Aggiungere tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare bene. Coprire l'impasto con un canovaccio e metterlo in frigorifero per 30 minuti.
2. Per preparare la glassa, versate tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullate fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo. Lasciate riposare in frigorifero fino a quando i biscotti saranno pronti.
3. Preriscaldate il forno a 180 gradi Celsius e preparate una teglia con carta da forno.
4. Stendete la pasta per i biscotti (se la pasta si attacca alla superficie, usate un po' di farina di cocco o cocco disidratato sotto).
5. Prendi il tagliabiscotti a forma di stella per ritagliare i biscotti.
6. Cuocere in forno per 13 minuti e lasciar raffreddare per 10 minuti.
7. Aggiungete la glassa e BUON APPETITO!
8. Potete conservare i biscotti in un contenitore ermetico (in frigorifero) per 5-7 giorni.


@Carolinedeisler



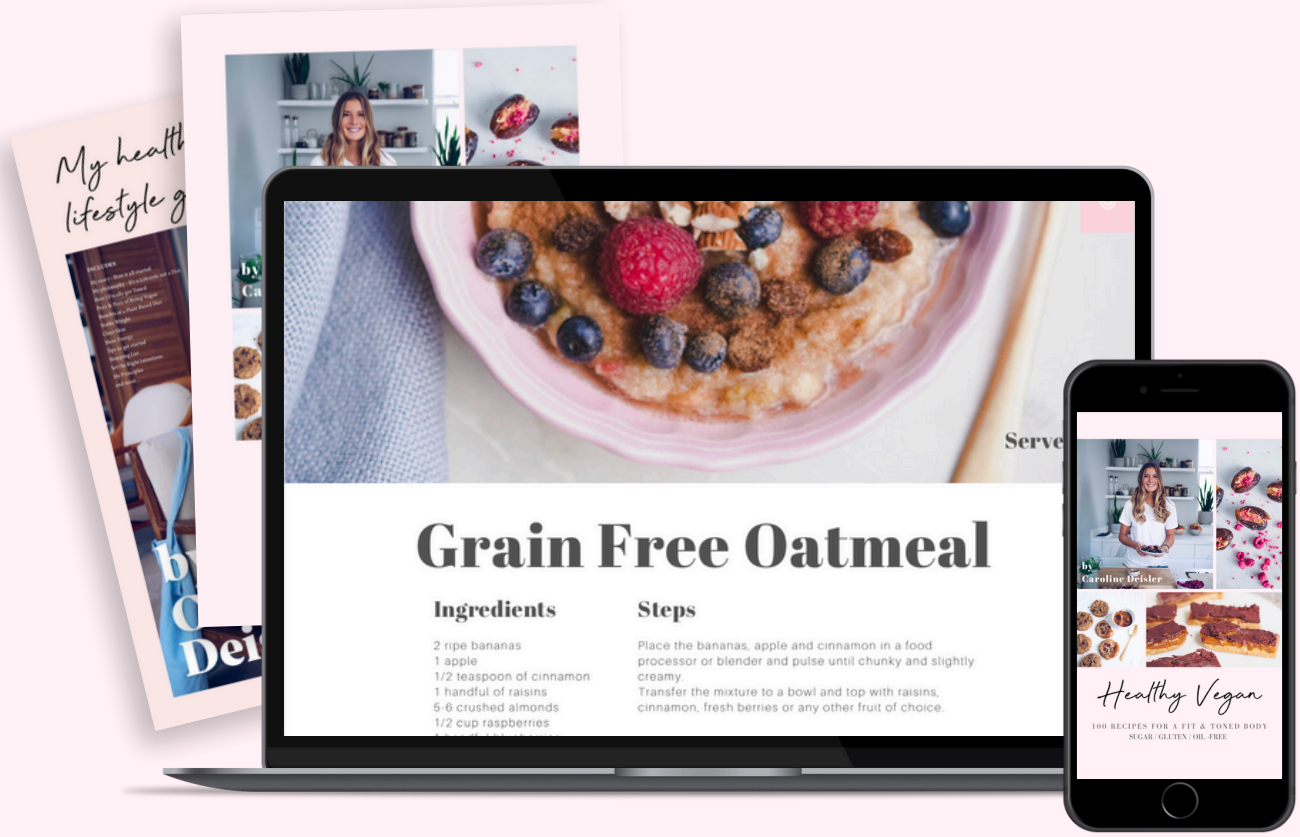
GRAZIE!

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno acquistato questo ebook. Sono davvero grata a questa community e apprezzo davvero ognuno di voi. Vedere le vostre creazioni delle mie ricette mi rallegra sempre la giornata! Spero che questo vi aiuti a soddisfare la vostra voglia di dolce :) e vi ispiri a preparare più dolcetti salutari.

VUOI PIÙ ISPIRAZIONE PER UNO STILE DI VITA SANO?

Seguitemi su Instagram, YouTube e scaricate gli altri miei ebook.

@CAROLINEDEISLER



OTTIENI I MIEI ALTRI EBOOK

CLICCA SUL LINK QUI SOTTO PER SCARICARE IL MIO LIBRO DI RICETTE VEGANE CON OLTRE 100 RICETTE E LA MIA GUIDA PER UNO STILE DI VITA SANO.

SHOP-RESET.COM