

Natale vegano

61 ricette deliziose e salutari di Caroline Deisler





SOMMARIO

Questo libro è suddiviso nelle seguenti sezioni:

01 **BEVANDE PER LE FESTE**

02 **DOLCE NATALE**

03 **NATALE SALATO**

04 **IDEE PER IL MENU DI NATALE**

Nella pagina successiva troverai un elenco delle ricette.

INDICE

3 SOMMARIO
4 INDICE
6 INTRODUZIONE
7 LA NOSTRA COMMUNITY
8 LA MIA STORIA
9 INFORMAZIONI SU QUESTO EBOOK
13 BEVANDE PER LE FESTE
14 GOLDEN MILK
15 CIOCCOLATA CALDA
16 EGGNOG
17 DOLCE NATALE
18 MELE AL FORNO CON SALSA ALLA VANIGLIA
19 BUDINO DI DATTERI AL TOFFEE
21 MINCE PIES
23 MANDELHORNCHEN RAW
25 STOLLEN VEGANO
27 BISCOTTI PAN DI ZENZERO SANI
28 BISCOTTI PAN DI ZENZERO AL MARZAPANE
29 CLASSICI "LEBKUCHEN" TEDESCHI
32 BISCOTTI PAN DI ZENZERO AL PISTACCHIO
34 BISCOTTI PAN DI ZENZERO AL CIOCCOLATO
35 TRONCHETTO DI NATALE
37 PALLINE DI MARZAPANE
39 TORTINO AL CIOCCOLATO CON CUORE MORBIDO
41 BISCOTTI DI AVENA, CIOCCOLATO E ARACHIDI
44 BISCOTTI DI AVENA E MIRTILLI ROSSI
46 BISCOTTI CROCCANTI "CAROCCINI"
48 BISCOTTI DI MARIE
49 BARRETTE DI AVENA E FRUTTA
51 BARRETTE PAN DI ZENZERO CON CARAMELLO
53 BUDINO AL CIOCCOLATO
55 ROSETTE AL CIOCCOLATO
56 CESTINI DI NUTELLA E CARAMELLO
58 CHEESECAKE AL CARAMELLO SALATO E NOCI PECAN
60 DOMINOS FACILI
61 TORTA AL CIOCCOLATO SENZA FARINA
63 CLASSICI DOMINOS TEDESCHI
65 CESTINI DI GRANOLA E CARAMELLO
66 CESTINI DI CIOCCOLATO E MARZAPANE
67 ENERGY BALLS AL PAN DI ZENZERO
68 PANE ALLA FRUTTA
69 KIPFERL ALLA VANIGLIA
71 BISCOTTI ALLA MARMELLATA
72 BISCOTTI ZIMTSTERNE TEDESCHI
74 WAFFLE A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERO
75 KAISERSCHMARRN
76 BICCHIERINI DI CREMA ALLA VANIGLIA E COCCOLATO CON MIRTILLI ROSSI
77 PANNA COTTA
78 CINNAMON ROLLS A BASSO CONTENUTO DI GRASSI
79 TARTELLETTE ALLA CREMA
80 GELATINA DI FRUTTI ROSSI
81 NATALE SALATO
82 CRACKERS DI SEMI
84 FORMAGGIO VEGANO
86 MARMELLATA DI FICHI
87 PANE MULTICEREALI SENZA GLUTINE
88 FORMAGGIO SPLAMABILE VEGANO
90 HUMMUS DI MAMMA
91 RAPE ARROSTITE
92 POLPETTONE VEGANO CON FRUTTA SECCA
94 SALSA DI MIRTILLI ROSSI
95 IL MIGLIOR GRATIN DI PATATE
96 PATATE CROCCANTI CON SALSA TZATZIKI VEGANA
97 CAVOLO ROSSO E FAGIOLINI
98 CAROTE AL FORNO
99 PISELLI E ZUCCA
100 PATATE E BROCCOLI AL SESAMO
101 CAVOLETTI DI BRUXELLES
102 MAC & CHEESE SANA
103 CACIO E PEPE
104 IDEE PER IL MENU DI NATALE
108 GRAZIE

@CURLiNEDESIER





Sono qui per rendere queste feste deliziose e sane! I veri piaceri sono quelli che ti fanno SENTIRE BENE!!!

Ho aperto il mio blog e il mio account Instagram 5 anni fa con il desiderio di ispirare le persone di tutto il mondo a sentirsi al meglio. Quando ti senti bene dentro e fuori, automaticamente tutto nella vita comincia ad andare per il verso giusto.



Sono estremamente felice e grata di avere una community così gentile e motivata e di sentirmi ispirata da voi ogni giorno. Il mio percorso verso il benessere fisico e mentale è iniziato a 19 anni, quando vivevo e facevo la modella a New York. La pressione di essere estremamente magra mi ha intrappolata in un circolo vizioso di abbuffate. Desideravo fortemente trovare un equilibrio: mi sono sentita finalmente in pace con me stessa una volta diventata completamente vegana. Il fatto di aver scelto me stessa rispetto a qualsiasi altra cosa, mi ha fatto sentire davvero forte e, per la prima volta, guardavo al cibo come un modo per nutrire il mio corpo, non per raggiungere una certa taglia. Guardando indietro sembra tutto così facile, ma vorrei davvero aver avuto queste ricette deliziose e salutari a quei tempi. Oggi, però, sono felice di poter rendere il tuo percorso verso il benessere più semplice e gustoso.

@CURLINEDEISER

LA NOSTRA COMMUNITY



LA MIA STORIA

Amati abbastanza da adottare uno stile di vita sano!

Per me, diventare vegana significava dimostrare amore e apprezzamento per il mio corpo. Dopo anni passati a lavorare come modella, durante i quali ho punito il mio corpo con pensieri negativi e regole alimentari rigide, sapevo che era arrivato il momento di cambiare qualcosa. Volevo nutrirmi con i cibi migliori per sentirmi finalmente equilibrata e felice. Ogni pasto è un'opportunità per dare energia al nostro corpo! Bisogna capire cosa ci fa sentire al meglio e seguirlo. Non mi è mai piaciuto contare le calorie, perché penso che dovremmo ascoltare il nostro intuito, non un numero. Quando sono diventata vegana, ho deciso di non limitarmi mai e di mangiare sempre tutti i cibi freschi e non processati che desideravo.

Di conseguenza, avevo più energia, mi sentivo più felice, più equilibrata, più in forma, la mia digestione migliorava di giorno in giorno, ho perso peso e la mia pelle era più pulita. Finalmente mangiavo senza sensi di colpa, non avevo più cambiamenti d'umore e mi sentivo a mio agio con me stessa. Andava tutto al meglio: quasi come se la mia vita mi stesse ringraziando per come trattavo bene il mio corpo. Allo stesso tempo anche tutti gli altri aspetti della mia vita sono migliorati. 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 community così gentile e positiva, e adoro condividere la mia vita quotidiana con voi.

INFORMAZIONI SU QUESTO EBOOK



Sin da quando ero piccola, ho sempre amato l'atmosfera dei mesi natalizi e ed ero entusiasta per tutto ciò che riguardava il Natale: cucinare dolci, decorare la casa, le serate passate a guardare film natalizi, la prima neve, la musica natalizia, il giorno di San Nicola, i mercatini di Natale...amavo ogni momento. Ero così emozionata che avevo letteralmente tutti i miei regali di Natale impacchettati e pronti per essere messi sotto l'albero entro il 1° dicembre haha. Adoro fare regali e rendere felici gli altri. Sento che questo ebook mi rappresenta profondamente. Mando anche un grande abbraccio a tutti coloro che sono soli in questo periodo, voglio che sappiate che NON siete soli.☺ Tutti voi formate la community migliore che ci sia e la vostra gentilezza e motivazione traspaiono dai vostri dolci messaggi quotidiani. Per quanto io abbia voi, anche voi avete l'un l'altro...immaginateci tutti come amici virtuali! Ho messo tutto il mio cuore e la mia passione nella creazione di questo ebook e le mie serate in cucina alle 2 del mattino, 7 giorni su 7, ne sono valse sicuramente la pena. :)) Questo è il momento ideale per far brillare la tua luce e mostrare al tuo corpo quanto apprezzi ciò che ha fatto per te durante tutto l'anno.



È ORA DI SENTIRTI AL MEGLIO QUESTO INVERNO!

@CURTINEDESIER

Le vere prelibatezze sono quelle che ti fanno SENTIRE BENE dentro e fuori, ed è esattamente ciò che queste ricette faranno per te. La maggior parte dei dolci in realtà non lo fa, ti dà una gratificazione immediata ma non ti fa sentire BENE a lungo termine. Con questo ebook, non dovrai più temere le feste a causa di tutti i dolci che sei tentata di mangiare (ci siamo passati tutti haha) e potrai rilassarti completamente e GODERTI questo periodo. Probabilmente conosciamo tutti quel rapporto di amore e odio con il Natale. Lo adori ma ti preoccupi già del cibo, vuoi goderti del tempo di qualità con amici e familiari, ma hai paura di ingrassare. Lo capisco, ci siamo passati tutti ed è per questo che sono COSÌ ENTUSIASTA di offrirti la soluzione per feste sane, deliziose e senza stress. Non avrai la sensazione di perderti qualcosa, potrai gustare tante deliziose prelibatezze sane e, perché no, coinvolgere anche la tua famiglia e cucinare in grandi quantità perché tutti possano provarle. (Vale sempre la pena provarci.) Buon Natale a tutti! xxx





@CURLINEDEISER



BEVANDE PER LE FESTE



@CURATEDEISER

Per 1 porzione

Golden Milk

Ingredienti

360ml di latte di anacardi (o latte di mandorle)
2 datteri Medjool, snocciolati
1 cucchiaio di anacardi
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di curcuma macinata
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

Preparazione

1. Aggiungi tutti gli ingredienti nel frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio.
2. Versa il Golden Milk in una pentola e lascialo sobbollire per 5-7 minuti.
3. Versalo nella tua tazza preferita e GUSTALO :)

Cioccolata calda

La perfetta coccola energizzante da preparare in 5 minuti in una giornata fredda!

@CURlINEDESIER



Pronto in

5 minuti

Ingredienti

360ml di latte di mandorle o di anacardi
2 cucchiai di cacao in polvere
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
1/4 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
4 pezzi di cioccolato vegano

Preparazione

1.Aggiungi il latte di mandorle in una pentola e scaldalo a fuoco medio.
2. Mentre sobbolle, aggiungi cacao in polvere, sciroppo d'acero, vaniglia e dei pezzi di cioccolato senza zucchero per un tocco di golosità in più e mescola. Questa cioccolata calda è davvero squisita e confortante. Perfetta per una fredda e piovosa mattinata invernale.

Nota

Da piccola adoravo bere il latte freddo con il cacao. Puoi anche lasciare raffreddare in frigorifero la cioccolata calda per una versione fredda! :-)) Anche a Peer piace questa ricetta heheh!



Eggnog

Ingredienti

140 g di anacardi crudi
500 ml di latte di mandorle
3-4 datteri Medjool
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaino di cannella
1/4 cucchiaino ciascuno:
chiodi di garofano macinati,
noce moscata macinata,
cardamomo macinato

Preparazione

1. Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla per 2-3 minuti se desideri ottenere una deliziosa schiumetta in superficie.

2. Trasferisci il latte cremoso in un pentolino e scaldalo per qualche minuto. Cospargi con un po' di cannella e buon appetito!









Dolce Natale

Mele al forno con salsa alla vaniglia

come uno strudel di mele caldo con la migliore crema alla vaniglia



Per 3 porzioni

Pronto in

40 minuti

Ingredienti

3 mele piccole
4 cucchiai di avena
6 noci pecan
1 cucchiaio di uvetta
1 cucchiaio di burro di mandorle
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
1 dattero medjool
1 cucchiaino di cannella

SALSA ALLA VANIGLIA
30g di anacardi
20g di avena, ammollata
80ml di acqua
2 datteri Medjool
2 banane mature
1/3 di bacca di vaniglia

Preparazione

1.Preriscalda il forno a 200 gradi Celsius.
2. Inizia aggiungendo in una ciotola avena, noci pecan, uvetta, burro di mandorle, datteri e cannella e mescola bene.
3. Taglia la parte superiore delle mele e scava il centro delle mele con un cucchiaio.
4. Riempi le mele con il composto di noci e cannella, poi aggiungi la parte superiore della mela. Posiziona le mele su una teglia rivestita di carta da forno.
5. Cuoci le mele in forno per 25 minuti, poi lasciale raffreddare un po'.
6. Nel frattempo, aggiungi tutti gli ingredienti della crema alla vaniglia in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto omogeneo e cremoso.Sono OSSESSIONATA da questa crema, davvero davvero squisita!
7.Versa la crema alla vaniglia sopra le mele calde, che emaneranno un profumo paradisiaco, e BUON APPETITO!!:)

Budino di datteri al toffee

Budino di datteri al toffee

una delle cose migliori che abbia mai mangiato



Preparazione
15 minuti

Tempo di cottura
30 minuti

Pronto in
45 minuti

Ingredienti

10 datteri medjool (circa 200 gr)
240ml di acqua calda
1 cucchiaino di lievito in polvere
120g di burro di anacardi
1 cucchiaio di succo di limone
30g farina di avena (avena tritata)
30g di arrowroot

SALSA AL TOFFEE
6 datteri Medjool
30g di anacardi
240ml di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
un pizzico di sale rosa dell'Himalaya

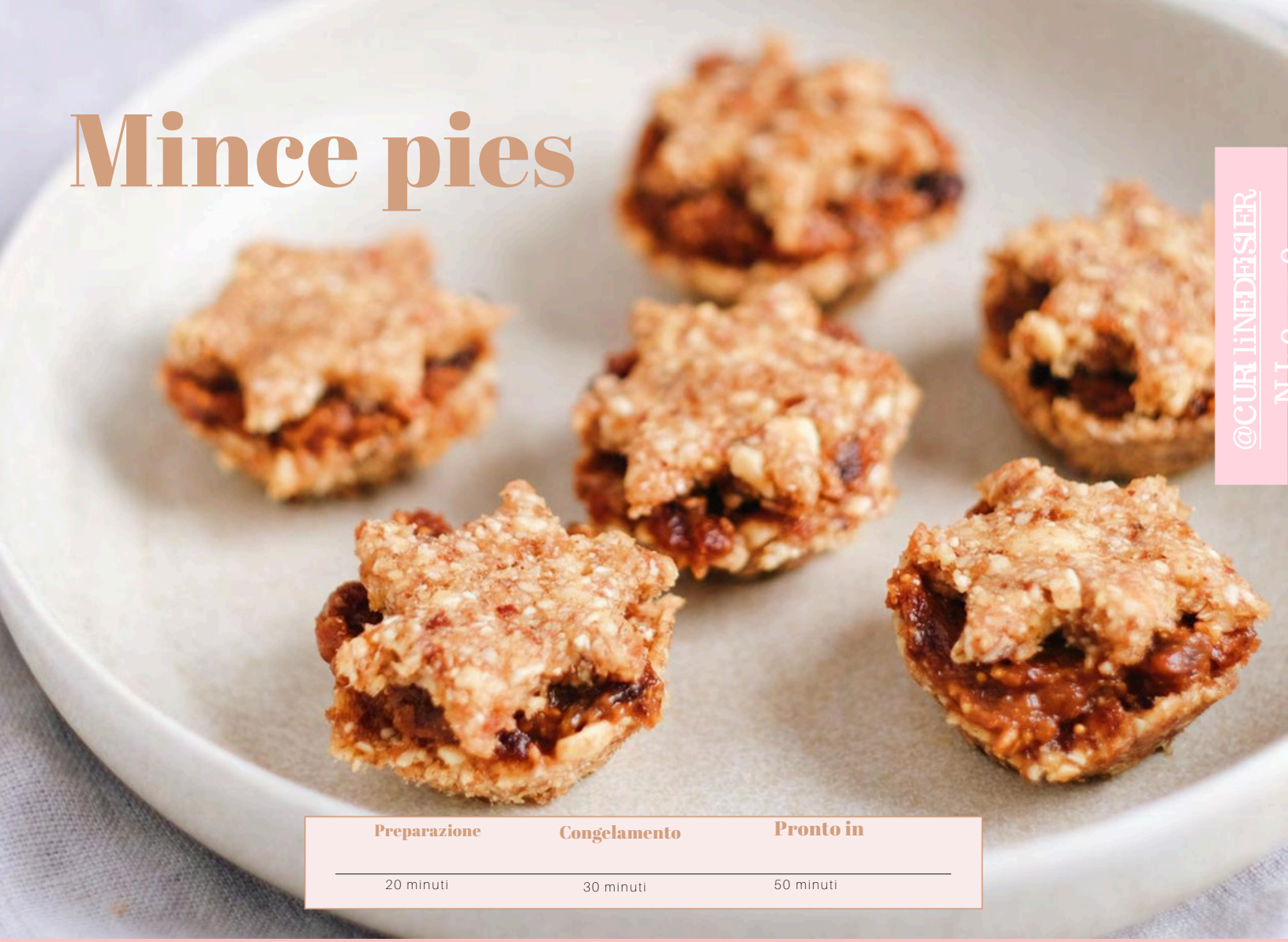
Indicazioni

1.Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius.
2.Metti i datteri in ammollo in acqua calda. Lascia riposare per 10 minuti.
3. In un robot da cucina aggiungi i datteri ammollati (senza acqua), il burro di anacardi, la farina d'avena, il lievito, l'arrowroot e il succo di limone e frulla fino ad ottenere una consistenza liscia. Questo impasto ha già un sapore divino!! Mi sono dovuta trattenere per non mangiarlo tutto prima di metterlo in forno. :)
4. Versa il composto appiccicoso di toffee nei tuoi stampini. Io ho usato due stampini piccoli e li ho foderati con carta da forno perché adoro la consistenza che questo dolce acquisisce grazie alla carta da forno, inoltre rende facilissimo girare i budini in seguito.
5. Cuoci il budino di datteri per 30 minuti e poi lascialo raffreddare per almeno 15 minuti prima di girarlo. Puoi anche preparare questa ricetta la sera prima di Natale per essere completamente rilassata e presente il giorno dopo. I sapori avranno avuto il tempo di diventare ancora di più intensi. Puoi tranquillamente lasciare i budini negli stampini e girarli la mattina successiva.
6. Per preparare la salsa al toffee, basta aggiungere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere un composto liscio. Questa salsa è perfetta anche da conservare in frigorifero per 3-5 giorni.
7. Mi piace accompagnare questo dolce con la golosa salsa al toffee sopra per godermelo al massimo hehehe. DAVVERO DELIZIOSO, difficile credere che sia salutare haha! Questa è una delle mie 5 ricette preferite di questo ebook!! La ADORO!

Mince pies



Mince pies



Preparazione	Congelamento	Pronto in
20 minuti	30 minuti	50 minuti

Ingredienti

BASE
60g di noci pecan
40g di avena
130g di anacardi
10 datteri Medjool
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
un pizzico di sale

RIPIENO
40g di mirtilli rossi disidratati
100 g di uvetta sultanina
2 datteri Medjool snocciolati
2 fichi secchi
2 cucchiai di purea di mele
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di spezie per pan di zenzero
succo di 1/2 arancia

Indicazioni

1. Aggiungi tutti gli ingredienti della base in un robot da cucina e frulla fino a ottenere un composto compatto e appiccicoso. L'impasto stesso da solo è delizioso!!! A mio parere, è persino meglio dell'impasto tradizionale!

2. Usa 2/3 dell'impasto per la base delle tue mince pies, quindi aggiungilo nei tuoi stampini in silicone. Prendi l'impasto avanzato e stendilo per ricavare delle piccole stelle. Puoi spolverare un po' di farina d'avena sulla superficie di lavoro per evitare che l'impasto si attacchi, oppure stenderlo su della carta da forno e ricoprirlo con un altro foglio di carta da forno.

3. Metti gli stampini con l'impasto nel congelatore e nel frattempo prepara il ripieno. Aggiungi tutti gli ingredienti del ripieno in un robot da cucina o in un frullatore e frulla a intermittenza fino a quando avrai ottenuto una consistenza pastosa. Mhhhhmm, profuma già di Natale!!!

4. Versa il composto negli stampini, ricopri con le stelle di impasto che hai preparato in precedenza e conserva le mince pies in frigorifero per tutta la notte per farle solidificare. Puoi anche metterle in freezer per 30 minuti per accelerare il processo. :) SONO DELIZIOSE!! Spero ti piacciano!





@CURINEDEISER

Raw Mandelhörnchen

Ingredienti

150gr mandorle pelate tritate (o farina di mandorle)
3 cucchiai di sciroppo d'acero
1/2 tavoletta di cioccolato vegano
40g di mandorle a lamelle

la mia ricetta preferita

Indicazioni

1. OMG prima di tutto devo dire che questa è una delle mie ricette preferite perché a) è estremamente veloce da preparare b) mi ricorda la mia infanzia e c) è davvero deliziosa ma allo stesso tempo super sana e genuina.

2. Versa le mandorle tritate e lo sciroppo d'acero in un robot da cucina e frulla a intermittenza per circa 1-2 minuti. Otterrai una deliziosa pasta di marzapane morbida ma compatta.

3. Forma delle piccole mezzelune con l'impasto e disponile su una teglia. Se il marzapane è troppo morbido, mettilo in frigorifero per 30-60 minuti.

4. Prendi le scaglie di mandorle e ricopri il centro dei tuoi deliziosi biscotti raw. Devi farlo per ogni biscotto: richiede un po' di pazienza, ma ehi, qui non stiamo usando ingredienti poco salutari (come nella ricetta tradizionale), quindi ne vale la pena hehe.

5. Sciogli la tua tavoletta di cioccolato vegano, immergi le estremità dei Mandelhörnchen nel cioccolato e lasciali asciugare per qualche minuto. Ecco fatto! Perfetti da conservare in frigorifero per qualche giorno o più! Così semplici, facili, deliziosi e sani. :)

.

Stollen vegano

Un classico della cucina tedesca reso sano





Pronto in
45 minuti

Ingredienti

MISCELA DI FRUTTA
50g di uvetta
2 cucchiai di mandorle tagliate a pezzi
3 datteri Medjool tagliati a pezzi
3 fichi secchi tagliati a pezzi
3 albicocche secche tagliate a pezzi
2 cucchiai di ananas o papaya essiccati (facoltativi)

IMPASTO
50g di farina d'avena (avena tritata)
40g di farina di grano saraceno
120 g di mandorle tritate
1 cucchiaio di cannella
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
scorza di 1 arancia
scorza di 1 limone (facoltativo)
50g di zucchero di cocco
1 cucchiaino di lievito in polvere
240ml di latte di nocciola (o di mandorla)

Marzapane
75 gr di mandorle tritate
1,5 cucchiai di sciroppo d'acero

Indicazioni

1. Inizia mettendo in ammollo i fichi e le albicocche secche in acqua tiepida e lasciali da parte per 10 minuti. Una volta pronti, aggiungi tutti gli ingredienti della miscela di frutta secca ed essiccata insieme e metti da parte.

2. Prepara l'impasto aggiungendo tutti gli ingredienti secchi insieme, mescola bene, ora versa il latte di nocciola. Mescola bene fino a ottenere un impasto sodo, poi riponilo in frigorifero.

3. Per preparare il marzapane, aggiungi le mandorle tritate e lo sciroppo d'acero in un robot da cucina e frulla fino a ottenere un impasto di marzapane sodo e morbido. Forma un rotolo e mettilo da parte. Adoro preparare una grande porzione di marzapane e tenerla in frigo, così da averla già pronta per ogni volta in cui ne ho bisogno.

4. Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius.

5. Versa metà dell'impasto in uno stampo foderato con carta da forno. Aggiungi la miscela di frutta secca ed essiccata, disponi il rotolo di marzapane al centro, poi ricopri con il resto dell'impasto.

6. Cuoci in forno per 40-45 minuti, poi lascia raffreddare. Puoi preparare in anticipo il composto di frutta secca ed essiccata, l'impasto e il marzapane e conservarli in frigorifero. Gustali per una piacevole colazione natalizia o per un tè pomeridiano.

Biscotti pan di zenzero

salutari



Biscotti pan di zenzero al marzapane

OMG, così morbidi, soffici, deliziosi E anche sani, hehe!



Pronto in

40
minuti

Ingredienti

400 gr di nocciole tritate
salsa al caramello (12 datteri medjool, 240ml di acqua, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere)
2 cucchiai di mela grattugiata
2 cucchiai di spezie per pan di zenzero
buccia di un'arancia (usa un'arancia biologica)
100 gr di albicocche secche, ammollate in acqua calda per 15 minuti e tagliate a pezzi

Strato di marzapane
150 gr di farina di mandorle bianche (mandorle pelate macinate)
3 cucchiai di sciroppo d'acero

TOPPING
1 tavoletta di cioccolato vegano

Indicazioni

1.Preriscalda il forno a 170 gradi Celsius.
2. Inizia mettendo a bagno le albicocche secche in acqua calda e mettile da parte.
3. Prepara la salsa al caramello aggiungendo nel frullatore i datteri, la vaniglia e l'acqua e frullando fino a ottenere una crema.
4. Grattugia la mela, taglia a pezzi le albicocche ammollate e mescolale con tutti gli altri ingredienti.
5. Forma dei mini biscotti con le mani e disponili su una teglia foderata con carta da forno. Cuocili per 12 minuti.
6. Questi biscotti appena sfornati sono ancora molto morbidi, devi lasciarli raffreddare completamente. Si rassoderanno naturalmente da soli, non bisogna cuocerli troppo.
7. Nel frattempo prepara il marzapane aggiungendo la farina di mandorle e lo sciroppo d'acero in un robot da cucina e frulla fino ad ottenere un composto compatto. Stendi l'impasto e usa degli stampini rotondi per ritagliare i biscotti, poi aggiungi uno strato di marzapane sopra ad ogni biscotto. Metti i biscotti in frigo mentre sciogli il cioccolato.
8. Poi versa il cioccolato vegano sopra lo strato di marzapane (sembrerà COSÌ LISCIO!!) e rimetti i biscotti in frigo per circa 10 minuti. DELIZIOSO!!!



Classici Lebkuchen tedeschi

Ci aspetta un Natale sano e delizioso



Pronto in

30 minuti

Ingredienti

400 gr di nocciole tritate
Salsa al caramello (12 datteri Medjool, 240 ml di acqua, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere)
2 cucchiai di mela grattugiata
2 cucchiai di spezie per pan di zenzero
buccia di un'arancia (usa un'arancia biologica)
100 gr di albicocche secche, ammollate in acqua calda per 15 minuti e tagliate a pezzi

TOPPING
1 barretta di cioccolato vegano
mandorle non tostate

Indicazioni

1.Preriscalda il forno a 170 gradi Celsius.
2. Inizia mettendo a bagno le albicocche secche in acqua calda, poi mettile da parte.
3. Prepara la salsa al caramello aggiungendo nel frullatore i datteri, la vaniglia e l'acqua e frullando fino a ottenere una crema.
4. Grattugia la mela, taglia a pezzi le albicocche ammollate e mescolale con tutti gli altri ingredienti.
5. Forma dei Lebkuchen piccoli o più grandi, come ho fatto io, con le mani e disponili su una teglia foderata con carta da forno. Cuocili in forno per 12 minuti.
6. I Lebkuchen sono ancora morbidissimi quando li togli dal forno, quindi lasciali raffreddare completamente. Si rassoderanno naturalmente da soli, non cuocerli troppo.
7. Sciogli il cioccolato vegano (a bagnomaria, aggiungi un po' di latte di mandorle al cioccolato se diventa troppo secco) e versalo sopra i biscotti.
8. Guarnisci ogni Lebkuchen con qualche mandorla e lasciali raffreddare di nuovo.
9. Conserva i tuoi Lebkuchen in un contenitore ermetico fino a 7 giorni.
Questi squisiti biscotti sono anche un bel regalo di Natale! BUON APPETITO :)



Classici Lebkuchen tedeschi

Il regalo perfetto per i tuoi amici, la tua famiglia, i tuoi vicini e chiunque abbia un debole per i dolci :)



Biscotti pan di zenzero al pistacchio

Se pensi che i biscotti pan di zenzero non possano diventare ancora più deliziosi...allora devi assolutamente provare questa versione!



Pronto in

30 minuti

Ingredienti

400 gr di nocciole tritate
Salsa al caramello (12 datteri Medjool, 240ml di acqua, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere)
2 cucchiai di mela grattugiata
2 cucchiai di spezie per pan di zenzero
buccia grattugiata di un'arancia (usa un'arancia biologica)
100 gr di albicocche secche, ammollate in acqua calda per 15 minuti e tagliate a pezzi
7 fichi secchi, tagliati a pezzi
40-80g di pistacchi tostati, tritati

TOPPING
1 tavoletta di cioccolato vegano
80g di pistacchi tostati, tritati

Indicazioni

1.Preriscalda il forno a 170 gradi Celsius.
2. Inizia mettendo a bagno le albicocche secche in acqua calda, poi mettile da parte.
3. Prepara la salsa al caramello aggiungendo nel frullatore i datteri, la vaniglia e l'acqua e frullando fino a ottenere una crema.
4. Grattugia la mela, taglia le albicocche ammollate, i fichi secchi e i pistacchi e mescola insieme a tutti gli altri ingredienti.
5. Forma dei mini Lebkuchen con le mani e disponili su una teglia foderata con carta da forno. Cuocili per 12 minuti.
6. Questi biscotti sono ancora morbidissimi quando li togli dal forno, quindi lasciali raffreddare completamente. Si rassoderanno naturalmente da soli, non devi cuocerli troppo.
7. Nel frattempo trita i pistacchi tostati per la guarnizione e mettili da parte.
8. Fai sciogliere la tavoletta di cioccolato vegano e versala sui biscotti per la copertura.Cospargi subito la superficie dei biscotti con i pistacchi, in modo che aderiscano al cioccolato fuso e non si stacchino.
9. Conserva questi biscotti in frigorifero in un contenitore ermetico o in un barattolo di vetro e gustali per tutta la durata delle feste. ADORO quanto sono belli questi biscotti! La croccantezza dei pistacchi e la consistenza cremosa dei fichi li rendono semplicemente DELIZIOSI!!!





Biscotti pan di zenzero al cioccolato

Biscotti pan di zenzero con una deliziosa copertura croccante di cioccolato

@CURLINEDESIGN

Preparazione
15 minuti

Cottura al forno
15 minuti

Pronto in
30 minuti



Ingredienti

BASE
200g di nocciole tritate
1 cucchiaio di scorza d'arancia (usa un'arancia biologica)
1 cucchiaino di scorza di limone (facoltativo)
1 cucchiaio di cacao in polvere
2 cucchiai di spezie per pan di zenzero
6 grandi datteri Medjool, frullati (o tagliati finemente)
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaio di burro di nocciole o burro di mandorle (Ho provato entrambe le versioni e le ho adorate allo stesso modo)
60ml di acqua

TOPPINGS
50g di mandorle pelate o nocciole tostate, tagliate a pezzetti
1 tavoletta di cioccolato vegano (usa cioccolato al latte vegano o fondente a seconda delle tue preferenze, entrambi si abbinano benissimo a questi biscotti)

Indicazioni

1.Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius.
2. Aggiungi i datteri in un robot da cucina e azionalo 2-3 volte a intermittenza per ottenere una pasta (non frullare troppo). Se i datteri sono abbastanza morbidi puoi anche semplicemente schiacciarli con le mani oppure tagliarli finemente a pezzettini piccoli usando un coltello. Tutte e tre le opzioni funzionano! :)
3. Aggiungi la pasta di datteri con tutti gli altri ingredienti in una ciotola e mescola bene.
4. Forma circa 9 palline con il composto e posizionale su una teglia foderata con carta da forno. Schiaccia le palline al centro per creare la forma di un biscotto, poi cerca di rendere la parte centrale è un po' più alta della parte esterna del biscotto.
5. Aggiungi le mandorle pelate tagliate a pezzetti sulla superficie e premile leggermente nell'impasto per farle aderire bene.
6. Metti la teglia nel forno e cuoci per 15 minuti. Questi biscotti al cioccolato sono ancora morbidissimi quando li togli dal forno. Lasciali raffreddare per almeno 30 minuti.
7. Ora aggiungi lo strato di cioccolato. Sciogli la tavoletta di cioccolato vegano (fondente o al latte, vanno bene entrambi) e spalmala sui biscotti cotti.
8. Puoi conservare questi biscotti in un contenitore ermetico in frigorifero per un paio di settimane. Sono anche un delizioso Regalo di Natale.:)) Sono DAVVERO buonissimi!! Adoro la croccantezza delle mandorle e sono anche molto belli: fanno proprio una bella figura quando li metti in una bella scatola o in un barattolo di vetro. :)) BUON APPETITO!!

Tronchetto di Natale



Tronchetto di Natale

Soffice, morbido, cremoso, delizioso E anche sano, hehe!

@CURLINDESIGN

Pronto in

45 minuti



Ingredienti

180g di farina d'avena
1 cucchiaio colmo di arrowroot
50g di zucchero di cocco
2 cucchiai di cacao in polvere
1/2 cucchiaino di lievito in polvere
un pizzico di sale rosa dell'Himalaya
1 cucchiaino di aceto di mele
240ml + 2 cucchiai di latte vegetale
2 cucchiai di purea di mele
2 cucchiai di burro di nocciole

CREMA ALLA VANIGLIA
2 cachi maturi
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
130g di anacardi

COPERTURA DI CIOCCOLATO
30g di anacardi
5 datteri Medjool
2 cucchiai di cacao in polvere
240ml di latte di mandorle

Adoro

Indicazioni

1.Preriscalda il forno a 170 gradi Celsius.
2. Aggiungi tutti gli ingredienti secchi della torta al cioccolato in una ciotola e mescola bene. Aggiungi l'aceto di mele, il latte vegetale, la purea di mele e il burro di nocciole in un'altra ciotola, mescola bene e poi versa il composto nella ciotola con gli ingredienti secchi e mescola fino ad ottenere un impasto bello denso.
3. Prendi una teglia rivestita con un foglio di carta da forno di dimensioni 24 x 30 cm. La dimensione del foglio di carta da forno è importante per poter arrotolare la torta in seguito.
4. Trasferisci l'impasto sulla teglia rivestita con la carta da forno e stendilo in modo uniforme. Devi ottenere uno strato di impasto spesso circa 1 cm. Posiziona la teglia in forno e cuoci per 12-14 minuti. Dopo ascia raffreddare la torta per un paio di minuti.
5.Nel frattempo prepara la crema alla vaniglia aggiungendo tutti gli gli ingredienti in un frullatore e frulla fino ad ottenere un composto liscio. Versa la crema densa alla vaniglia sopra la torta al cioccolato e poi ARROTOLA DELICATAMENTE la torta partendo dal lato corto fino ad arrivare all'altro lato corto.
6. Metti delicatamente la torta in frigorifero mentre prepari la copertura al cioccolato. Aggiungi anacardi, datteri, cacao in polvere e latte di mandorla in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema.
7. Se hai un po' di tempo in più, lascia che la torta e la copertura al cioccolato si solidifichino separatamente in frigorifero per un'ora prima di assemblarle. Poi versa la salsa al cioccolato sulla torta e utilizza una forchetta per disegnare delle linee sul tronchetto. Conserva la torta in frigorifero per un paio di giorni, anche se probabilmente finirà molto prima haha. La mia è durata solo 2 giorni perché è buonissima: letteralmente la torta più cremosa e soddisfacente che abbia mai assaggiato!!

Palline di *marzapane*

Pronto in 5 minuti



Palline di marzapane



Per 10 palline

Ingredienti

140g di mandorle pelate macinate (o farina di mandorle)
3 cucchiai di sciroppo d'acero
2 cucchiai di cacao crudo in polvere

Indicazioni

1. Aggiungi le mandorle tritate e lo sciroppo d'acero in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una pasta di marzapane soda. Raschia i lati del robot da cucina e forma una grossa palla di marzapane con le mani leggermente bagnate.

2. Forma un rotolo lungo, taglialo a pezzetti di 1 cm e forma delle palline. Ricoprile di cacao crudo in polvere e conservale in frigorifero.

3. Queste palline di marzapane sono dolcetti deliziosi e facilissimi da preparare, pronti in soli 2 minuti! Le adoro perché mi ricordano il periodo natalizio in Germania!! :))))





Per 3 porzioni

Tortino al cioccolato con cuore morbido

Il dolce preferito di Peer

Ingredienti

60g di farina di avena (avena tritata)
4 cucchiai di burro di nocciole
3 cucchiai di cacao crudo in polvere
3 cucchiai di zucchero di cocco
2 uova di semi di lino (2 cucchiai di semi di lino macinati mescolati con 4 cucchiai di acqua)
10 cucchiai di latte vegetale
1 tavoletta di cioccolato vegano, tagliata a pezzi

+ 2 pezzi per ogni tortino al centro

SALSA ALLA VANIGLIA
75g di anacardi
120ml di latte vegetale
120ml di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
2 datteri Medjool

Indicazioni

1. Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius. Aggiungi tutti gli ingredienti dell'impasto dei tortini in una ciotola e mescola bene.
2. Versa il ricco impasto al cioccolato negli stampi per muffin in silicone riempiendoli fino a metà, aggiungi altri 2 pezzetti di cioccolato al centro e poi versa il resto dell'impasto.
3. Cuoci in forno per 18 minuti e nel frattempo prepara la salsa alla vaniglia. Aggiungi tutti gli ingredienti della salsa alla vaniglia in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa. Deliziosaaaaa!!
4. Sforna i tortini al cioccolato con cuore morbido e servili subito con una generosa quantità di salsa alla vaniglia. Peer adora questa ricetta, eheheh!!



Biscotti di avena, cioccolato e arachidi

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



Ingredienti

2 banane mature, schiacciate
150g di avena
4 cucchiai di burro di arachidi (va bene anche il tahini)
un pizzico di sale
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
4-5 cucchiai di sciroppo d'acero
2 cucchiai di zucchero di cocco
pezzi di cioccolato (1 barretta di cioccolato vegana)
2 cucchiai di latte vegetale (io ho usato quello di mandorle)
1 cucchiaino di cannella (facoltativo)

Preparazione

1.Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius.
2. Schiaccia le banane con una forchetta, più le banane sono mature, meglio è!:)
3. Aggiungi tutti gli altri ingredienti e mescola bene.
4.Forma delle palline con l'impasto ottenuto e premile leggermente al centro. Poi disponi i biscotti su una teglia rivestita con carta da forno.
5. Cuocili in forno per 18 minuti.
6. Mi piace lasciare raffreddare questi biscotti per circa 30 minuti nel forno spento. In questo modo diventano ancora più dorati e croccanti. Hanno un sapore ancora migliore il giorno dopo. Il biscotto perfettooooo! CHE BONTA'!

Nota

Io ADORO questi biscotti!!! Sono perfetti anche come idea regalo. Preparane in abbondanza', conservali in un bel barattolo di vetro decorato con dei nastrini...e vedrai che farai felice qualcuno!! :)

@CUCINEDESIR



Regalami a qualcuno
e lo renderai
felice!



per 9 biscotti

Biscotti di avena e mirtilli rossi

Ingredienti

90g di farina d'avena (avena tritata)
60g di fiocchi di avena
1 cucchiaio di burro di anacardi
3 cucchiai di sciroppo d'acero
35g di mandorle tagliate a pezzi
20g di mirtilli rossi (freschi o congelati)
220g di mela grattugiata (circa 2 mele piccole)
1/2 cucchiaino di cannella
un pizzico di sale rosa dell'Himalaya

Indicazioni

1. Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius.
2. In una ciotola, versa il burro di anacardi e lo sciroppo d'acero. Poi aggiungi l'avena e la farina d'avena e mescola bene. Infine aggiungi la mela grattugiata, i mirtilli rossi, le mandorle tritate, la cannella e il sale.
3. Forma delle piccole palline con le mani, poi premile al centro per ottenere la forma dei biscotti.
4. Disponi i biscotti su una teglia foderata con carta da forno e cuocili per 18 minuti. Lasciali raffreddare COMPLETAMENTE :-) Sono ancora più buoni il giorno dopo. Un biscotto delizioso, con pochissimo zucchero e davvero salutare. Io preferisco i biscotti non troppo dolci, ma se li vuoi più dolci, aggiungi tranquillamente qualche cucchiaio in più di sciroppo d'acero. Fammi sapere se ti sono piaciuti! :-))

I regali golosi rendono tutti felici



Biscotti croccanti

Caroccini



Biscotti croccanti

Caroccini

@CURLINEDESIGN



Ingredienti

80g di fiocchi di avena (frulla l'avena per ottenere la farina di avena)
100g di farina di mandorle (frulla le mandorle: usa quelle pelate per un colore più chiaro)
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
150g di sciroppo d'acero
70g di burro di mandorle pelate

Indicazioni

1. Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius.
2. Aggiungi tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola bene (usando le mani).Metti l'impasto in frigorifero per 30 minuti.
3. Forma delle palline con l'impasto, sistemale su una teglia rivestita con carta da forno e schiacciale delicatamente per ottenere dei biscotti sottili. Puoi anche usare un altro foglio di carta da forno per pressare i biscotti: così eviterai che l'impasto si attacchi alle mani.
4. Cuoci i biscotti in forno per 15-18 minuti, poi lasciali raffreddare completamente. Questa è una delle mie ricette preferite! Adoro tutto ciò che è croccante! Questi biscotti, oltre ad essere davvero deliziosi, sono anche molto facili da preparare!



@CUR liNEDEiSER

I biscotti di Marie

Ingredienti

150g di fiocchi di avena
2 cucchiai di zucchero di cocco
2 cucchiai di cacao in polvere
5 cucchiai di sciroppo d'acero
4 cucchiai di burro di arachidi (o burro di nocciole)
3-4 cucchiai di latte vegetale
90g di gocce di cioccolato



Indicazioni

1. Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius.
2. Versa l'avena, il cacao in polvere e lo zucchero di cocco in una ciotola e mescola bene. Poi aggiungi il burro di arachidi, lo sciroppo d'acero, il latte vegetale, le gocce di cioccolato e mescola bene.
3. Disponi un cucchiaio abbondante di impasto su una teglia rivestita di carta da forno e ripeti l'operazione con il resto dell'impasto per formare i biscotti. È così che la mia amica Marie ama prepararli, e ogni volta che viene a cena da me, finiamo sempre per sfornare questi biscotti a mezzanotte, accompagnati da tè e tante chiacchiere haha, proprio COZY! :-) In alternativa, puoi formare delle palline con le mani e premere leggermente al centro per dare la forma di un biscotto.
4. Cuoci i biscotti in forno per 18 minuti, poi lasciali raffreddare. BUON APPETITO!

Preparazione	Cottura	Pronto in
5 minuti	18 minuti	30 minuti



Barrette di avena e frutta

Attenzione: potrebbero creare dipendenza! E poi sono così nutrienti!

@CURlINEDESIER



Ingredienti

90g di farina d'avena (frulla ii fiocchi di avena)
3 cucchiai di sciroppo d'acero
50g di uvetta
2 cucchiai di mandorle tagliate a pezzi
3 datteri Medjool tagliati a pezzi
3 fichi secchi tagliati a pezzi
3 albicocche secche tagliate a pezzi,
2 cucchiai di ananas o papaya essiccati (facoltativi)

5 datteri Medjool
120ml di acqua

Preparazione

1. Metti in ammollo le albicocche secche e i fichi per 10 minuti.
2. Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius.
3. Metti l'avena in un frullatore e frulla fino a ottenere la farina d'avena.
4. Trasferisci la farina di avena in una ciotola, aggiungi lo sciroppo d'acero e mescola bene.
5. Aggiungi uvetta, mandorle, datteri, fichi e albicocche tagliati a pezzi, poi a scelta, ananas o papaya. Mescola bene e metti da parte.
6. Metti i datteri e l'acqua in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio. Aggiungi la salsa al caramello che hai ottenuto all'impasto e mescola bene.
7. Distribuisci il composto di avena e frutta secca ed essiccata in degli stampini in silicone per barrette e cuoci per 15 minuti. Poi lascia raffreddare completamente le barrette. La consistenza di queste barrette, morbida, cremosa e leggermente appiccicosa, per me è davvero deliziosa. Inoltre queste barrette sono un vero concentrato di nutrienti: lo spuntino perfetto quando hai bisogno di una coccola ma vuoi anche fare il pieno di energia e restare in forma.

Gusto fruttato e davvero delizioso

Barrette pan di zenzero

al caramello

@CUR LINEDEISER





Per 7 barrette

@CURLINEDEISER

Barrette pan di zenzero con caramello

Ingredienti

BASE
10 datteri Medjool
100g di mandorle tritate
1 piccola mela, grattugiata finemente
1 cucchiaio di scorza d'arancia (biologica)
1 cucchiaino di scorza di limone (biologica)
2 cucchiai di mix di spezie pan di zenzero

STRATO DI CARAMELLO
10 datteri Medjool grandi
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
240ml di acqua

STRATO SUPERIORE
1 tavoletta di cioccolato vegano

Indicazioni

1. Inizia preparando la base delle barrette. Aggiungi i datteri denocciolati in un frullatore o robot da cucina e frulla a intermittenza fino a ottenere un composto appiccicoso (non frullare troppo).
2. Aggiungi la pasta di datteri in una ciotola con le mandorle tritate, la mela grattugiata e tutti gli altri ingredienti.
3. Versa la base negli stampini in silicone per barrette, oppure stendila in una tortiera. Devi ottenere una base spessa circa 1-2 cm.
4. Per mantenere la ricetta raw metti lo stampo per barrette nel congelatore per almeno 30 minuti, oppure puoi cuocere le barrette in forno per 15 minuti a 180 gradi Celsius.
5. Nel frattempo prepara la salsa al caramello mettendo tutti gli ingredienti nel frullatore e frullando fino a ottenere una crema.
6. Versa il caramello sopra la base e rimetti le barrette in freezer per 30 minuti, sia che tu abbia scelto di preparare la versione raw, sia quella cotta al forno. :-)
7. Sciogli la tavoletta di cioccolato vegano e aggiungila come ultimo superiore. Rimetti le barrette nel congelatore per 30-60 minuti. Puoi conservarle nel congelatore per alcune settimane e tirarle fuori solo 5 minuti prima di mangiarle. Adoro la combinazione della base di biscotto dal sapore natalizio con la salsa cremosa al caramello e la sottile copertura al cioccolato. Queste barrette sono proprio PARADISIACHE! Se prepari la versione raw di queste barrette e vuoi risparmiare tempo, puoi anche aggiungere tutti gli strati uno dopo l'altro, senza congelarle dopo aver realizzato ogni strato. ;)

Budino al cioccolato

ma super sano!





@CUCINEDESIER

Pronto in
2 minuti

Budino al cioccolato

Ingredienti

2 cachi maturi
2 cucchiai di cacao in polvere
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
2 datteri Medjool

TOPPING
yogurt di cocco (facoltativo)

Io adoro

Indicazioni

1. Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema. Il budino al cioccolato più semplice in assoluto: si prepara in soli 2 minuti. ed è anche SUPER SANO!
2. Sentiti libera di aggiungere i tuoi topping preferiti. A me piace aggiungere 2-3 cucchiai di yogurt di cocco. Mi ricorda gli yogurt "Monte" che mangiavo da bambina (non proprio sani haha).



Per 1 porzione

Rosette al cioccolato

Che croccantezza!!! Ne sono completamente ossessionata! Lo spuntino più semplice e gustoso che ci sia!



Pronto in

10 minuti

Ingredienti

30g di cornflakes (senza glutine e senza zucchero)
30g di mandorle pelate, tagliate a pezzi
1 tavoletta di cioccolato vegano

Indicazioni

1. Sciogli la tavoletta di cioccolato vegano.
2. Nel frattempo, aggiungi i cornflakes e le mandorle tritate in una ciotola. Versa il cioccolato fuso e mescola bene.
3. Forma delle piccole palline con le mani senza preoccuparti troppo della forma (non devono essere perfette, puoi essere veloce e imprecisa in questo passaggio).
4. Aggiungi le rosette su una teglia o su una griglia foderata con carta da forno e posizionala in frigorifero per 5-10 minuti.

Nota

Lo spuntino più veloce che esista!! La croccantezza è incredibile e bastano solo 3 semplici ingredienti sani per realizzare questi dolcetti!! Li adorerai.
PS: Ho utilizzato dei semplici cornflakes senza zucchero e senza glutine, fatti con mais e riso.



Cestini di Nutella e caramello

Un delizioso cestino di cioccolato ripieno del miglior caramello alle arachidi



Pronto in

40 minuti

Ingredienti

200g di nocciole
80g di sciroppo d'acero
30g di cacao in polvere
4 cucchiai di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
un pizzico di sale

CARAMELLO
12 datteri Medjool grandi, denocciolati
2 cucchiai di burro di arachidi
240 ml di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

Indicazioni

1. Versa le nocciole in un robot da cucina e frulla fino a ottenere il burro di nocciole. Ci vorranno circa 3-5 minuti.
2. Aggiungi lo sciroppo d'acero, la vaniglia, il cacao in polvere e l'acqua e continua a frullare finché non hai ottenuto una Nutella cremosa.
3. Utilizza metà della crema ottenuta per creare la base dei cestini: versa uno strato spesso negli stampini in silicone. Conserva l'altra metà in frigorifero. Metti gli stampini nel congelatore mentre prepari il caramello.
4. Metti i datteri, la vaniglia e l'acqua in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema. Aggiungi 2 cucchiai di burro di arachidi e mescola bene (se i datteri sono piccoli, usa meno acqua).
5. Aggiungi uno spesso strato di caramello nei tuoi stampini, poi riponili in freezer per almeno un'ora.
6. Aggiungi il resto della Nutella e rimettili in freezer per circa 30 minuti. Questi deliziosi dolcetti durano per sempre in congelatore! Sono davvero squisiti e sani, e un'ottima alternativa al cioccolato che si trova al supermercato.

CHEESECAKE

al caramello salato e noci pecan



CHEESECAKE AL CARAMELLO SALATO E NOCI PECAN

Ogni boccone di questa torta cremosa e deliziosa è un assaggio di paradiso!



Pronto in

20 minuti + tempo di congelamento

Ingredienti

BASE
70g di mandorle (tritate)
50g cocco rapè
4 datteri Medjool grandi, denocciolati
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
1/2 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya

STRATO DI CREMA
130g di anacardi crudi
240ml di acqua
3 datteri Medjool denocciolati
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

STRATO DI CARAMELLO ALLE NOCI PECAN
22 datteri Medjool grandi
120g di noci pecan
500ml di acqua
2 cucchiaini di estratto di vaniglia in polvere
1/2 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya

GUARNIZIONE
30 noci pecan

Indicazioni

1. Aggiungi tutti gli ingredienti della base in un robot da cucina e frulla fino a ottenere un impasto sodo e appiccicoso. Stendi l'impasto su una teglia rivestita con carta da forno e forma lo strato della base spesso 1 cm. Metti lo stampo in freezer mentre prepari lo strato di crema e lo strato di caramello.
2. Per la crema, aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio e cremoso, quindi metti da parte. CHE DELIZIA!
3. Per preparare il caramello salato alle noci pecan, metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema.
4.Togli lo stampo dal freezer, aggiungi lo strato di crema e congela per altri 30 minuti prima di aggiungere uno strato spesso di caramello salato oppure aggiungilo direttamente sopra allo strato di crema se hai poco tempo. :-)
5. Congela la torta per tutta la notte o almeno per 3 ore. Questa torta è perfetta da preparare in anticipo.
6. Guarnisci la torta con le noci pecan ed è pronta da gustare!
7. Puoi conservarla nel congelatore per alcune settimane e tirarla fuori circa 5-7 minuti prima di servirla.



DOMINOS FACILI

La versione pigra dei Dominos adatta a tutte le persone impegnate ma super deliziosa

@CURLINEDESIER



Per 18 pezzi

Pronto in

10
minuti

Ingredienti

80g di albicocche secche, lasciate in ammollo per 10 minuti (circa 6-7 albicocche)
5 datteri Medjool grandi
70g di mandorle
1 cucchiaio di avena

COPERTURA
1 tavoletta di cioccolato vegano (facoltativa)

Indicazioni

1.Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto compatto.
2. Forma dei piccoli quadrati con le mani, poi disponili su una teglia rivestita con carta da forno.
3. Sciogli il cioccolato vegano, versalo in un bicchiere, poi immergi nel cioccolato ogni dolcetto. In questo passaggio usare uno stuzzicadenti funziona benissimo. Disponi i Dominos ricoperti di cioccolato sulla teglia e riponili in frigorifero per 10 minuti in modo che il cioccolato possa solidificarsi.
4. Sono sorprendentemente DELIZIOSI, ricchi di sapore e con una consistenza favolosa! Gnam Gnam...CHE BONTA'!





Torta al cioccolato senza farina

Torta cremosa con ganache al cioccolato vegana e raw



Pronto in

40 minuti

Ingredienti

BASE
50g di mandorle
100g di cocco rapè
1 cucchiaio colmo di cacao in polvere
4 datteri Medjool
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
un pizzico di sale

RIPIENO DI CIOCCOLATO
130g di anacardi crudi ammollati
240ml di latte di cocco
3 cucchiai colmi di cacao in polvere
3 datteri Medjool denocciolati
2 cucchiai di sciroppo d'acero
la scorza di un'arancia biologica (facoltativa: aggiungila se vuoi dare al dolce un sapore di cioccolato e arancia)

TOPPING
1/2 tavoletta di cioccolato vegano

Indicazioni

1. Inizia frullando le mandorle per ottenere la farina di mandorle.
2. Metti in ammollo in acqua gli anacardi per il ripieno al cioccolato, poi mettili da parte.
3. Aggiungi tutti gli ingredienti della base in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una pasta appiccicosa. Se non hai un robot da cucina, puoi schiacciare i datteri con le mani e mescolare la pasta ottenuta con gli altri ingredienti.
4. Aggiungi uno strato dell'impasto ottenuto spesso 1-2 cm su una teglia rivestita con carta da forno. Io ho usato due stampi piccoli a forma di cuore. La carta da forno rende molto più facile estrarre la torta dallo stampo in seguito.
5. Metti gli stampi nel congelatore e prepara il ricco ripieno di cioccolato aggiungendo tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a quando il composto diventa cremoso.
6. Versa il ripieno al cioccolato sulla base della torta al cioccolato, poi riponila nel congelatore per almeno un'ora (meglio se per tutta la notte).
7. Tira fuori la torta dal freezer, sciogli la tavoletta di cioccolato vegano e aggiungila come ultimo superiore. Adoro anche guarnire questo dolce con lamponi liofilizzati per un tocco di colore. Questa torta è bella, deliziosa e perfetta per le feste! BUON APPETITO!!!

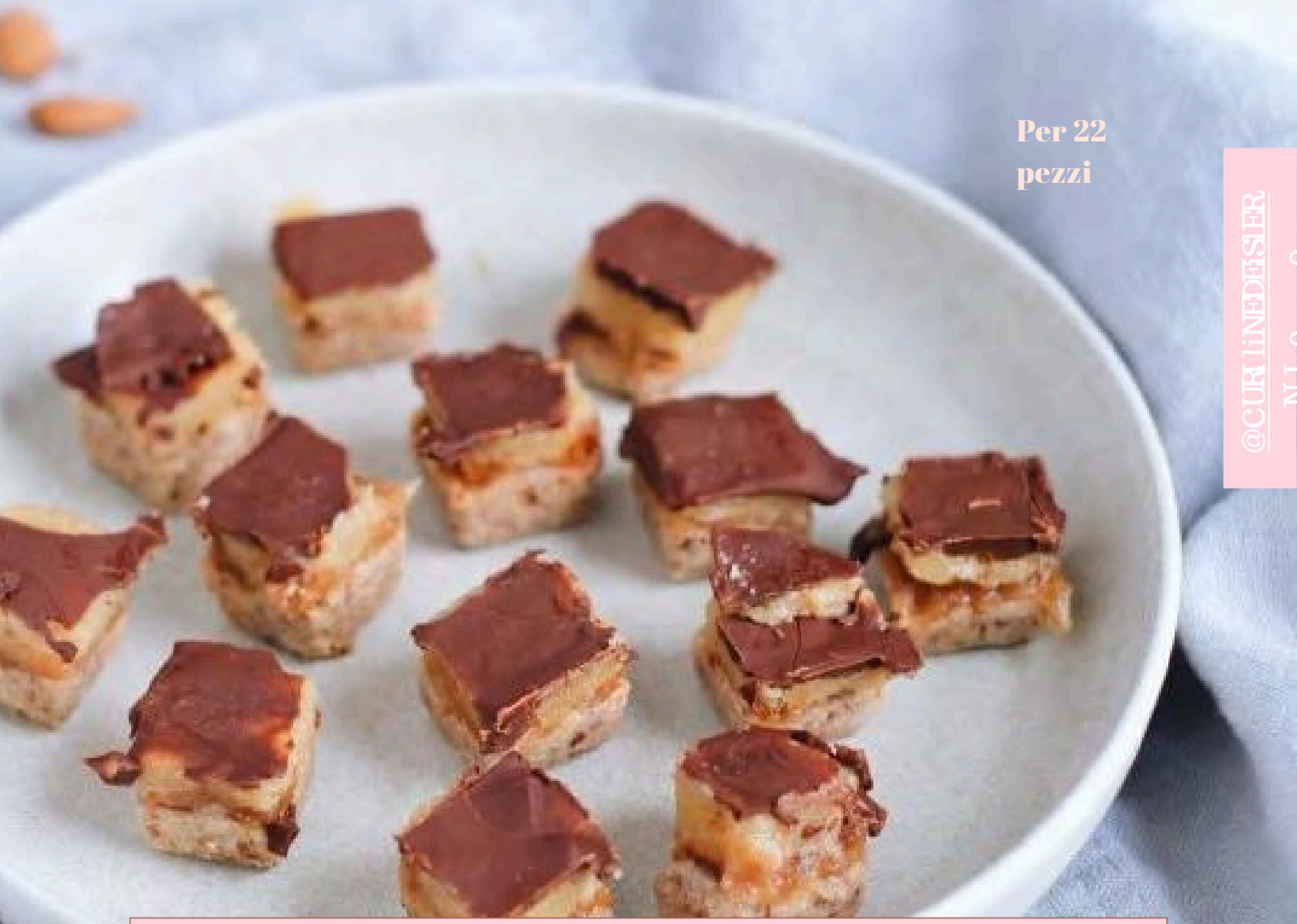


Preparazione	Cottura al forno	Pronto in
10 minuti	20 minuti	30 minuti

Classici tedeschi

Dominos





Per 22 pezzi

@CUCINEDESIR

Ingredienti

BASE
70g di nocciole (frulla le nocciole per ottenere la farina di nocciole)
50g di fiocchi di avena (frulla l'avena per ottenere la farina di avena)
2 cucchiai di salsa al caramello (dallo strato di caramello)

STRATO DI CARAMELLO
5 datteri medjool grandi
120ml di acqua
1 cucchiaino di vaniglia

MARZAPANE
75 gr di mandorle pelate tritate
1,5 cucchiai di sciroppo d'acero

TOPPING
1 tavoletta di cioccolato vegano

Indicazioni

1 Inizia preparando lo strato di caramello: metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema. Metti da parte, ma ricorda che ti serviranno due cucchiai di caramello per l'impasto della base.

2 Versa tutti gli ingredienti della base in una ciotola e mescola bene. Versa l'impasto ottenuto negli stampi in silicone per cubetti di ghiaccio fino a formare uno strato spesso 1 cm. Poi versa lo strato di caramello sopra e riponi in freezer mentre prepari la pasta di marzapane.

3 Per il marzapane, aggiungi le mandorle tritate e lo sciroppo d'acero in un robot da cucina e frulla fino a ottenere un impasto compatto. Forma delle palline, adagiatele sul caramello e premi per ottenere uno strato uniforme. Rimetti i dolcetti in freezer mentre sciogli il cioccolato.

4 Versa il cioccolato sullo strato di marzapane e congela di nuovo per circa 30 minuti. Puoi conservare i Dominos in freezer per un paio di settimane, così avrai sempre a portata di mano uno snack sano e delizioso! Sono ancora meglio di quelli tradizionali!

Cestini di granola e caramello

Lo spuntino perfetto: sano, ricco di proteine e delizioso!

Preparazione
20 minuti

Tempo di cottura
12 minuti

Pronto in
35 minuti



Ingredienti

BASE
60g di noci pecan
50g di fiocchi di avena
130g di anacardi
10 datteri Medjool denocciolati
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
un pizzico di sale rosa dell'Himalaya

CARAMELLO
7 grandi datteri Medjool, snocciolati
120ml di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaio colmo di burro di arachidi

TOPPING
1 tavoletta di cioccolato vegano (facoltativo)

Indicazioni

1. Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius.
2. Aggiungi tutti gli ingredienti della base in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto sodo, compatto e leggermente appiccicoso. Forma piccole palline con le tue mani, poi aggiungile agli stampi in silicone. Cuoci in forno per 12 minuti, poi lascia raffreddare in modo che la base si solidifichi.
3. Prepara il caramello aggiungendo tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a quando ottieni un composto cremoso.
4. Versa il caramello negli stampini, poi metti gli stampini nel congelatore mentre sciogli il cioccolato.
5.Versa il cioccolato sui cestini di granola al caramello, poi riponili in frigorifero così il cioccolato avrà il tempo di solidificarsi (ci vogliono solo circa 5 minuti) e BUON APPETITO!!! Questi dolcetti sono davvero deliziosi e ricchi di proteine! Ogni volta che li faccio spariscono in circa 10 minuti haha!!

Cestini di cioccolato e marzapane

OMG davvero deliziosi e perfetti da preparare in anticipo



Pronto in

45 minuti

Ingredienti

200g di nocciole
70g di sciroppo d'acero
30g di cacao in polvere
4 cucchiai di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
un pizzico di sale

MARZAPANE
150g di mandorle tritate e pelate
3 cucchiai di sciroppo d'acero

TOPPING
70g di nocciole tostate e tagliate a pezzetti

Indicazioni

1.Versa le nocciole in un robot da cucina e frulla fino a ottenere il burro di nocciole. Ci vogliono circa 3-5 minuti. In alternativa acquista al supermercato un burro di nocciole già pronto.
2. Aggiungi lo sciroppo d'acero, la vaniglia, il cacao in polvere e l'acqua e continua a frullare fino a ottenere una pasta cremosa e leggermente appiccicosa simile alla Nutella. CHE BONTA'!
3. Versa la pasta di cacao (ovvero il cioccolato fatto in casa) nei pirottini di silicone e mettili in congelatore per 30 minuti.
4. Nel frattempo prepara il marzapane aggiungendo le mandorle tritate e lo sciroppo d'acero nel robot da cucina e frulla fino a ottenere una pasta compatta. Forma una palla grande e mettila in frigorifero fino a quando i cestini di cioccolato non saranno pronti per essere tirati fuori dal congelatore.
5.Forma delle palline con il marzapane e mettine una in ogni coppetta, premi un po' al centro, poi guarnisci con abbondante granella di nocciole tostate per aggiungere un tocco croccante!! Conservali in freezer! :)





@CUR liNEDEiSER

Pronto in
10 minuti

Energy balls al pan di zenzero

Ingredienti

130g di nocciole macinate
1 cucchiaio di scorza d'arancia (usa un'arancia biologica)
1 cucchiaino di scorza di limone (facoltativo)
2 cucchiai di miscela di spezie per pan di zenzero
6 datteri Medjool grandi
4-5 fichi secchi, tagliati finemente
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaino di burro di nocciole o burro di mandorle tostate (può anche essere omesso del tutto per un'opzione con meno grassi)
60ml di acqua

facoltativo: 2 cucchiai di cacao in polvere se vuoi renderle cioccolatose

Passaggi

1. Aggiungi i datteri in un robot da cucina e frulla a intermittenza per 2-3 volte per ottenere una pasta (non frullare troppo). Se i datteri sono abbastanza morbidi, puoi anche schiacciarli con le mani o tagliarli finemente con un coltello. Tutte e tre le opzioni funzionano! :)

2. Versa in una ciotola la pasta di datteri, poi aggiungi tutti gli altri ingredienti e mescola bene.

3. Forma 9 palline con il composto ottenuto e conservale in frigorifero. ADORO queste deliziose palline energetiche dal sapore natalizio. Questi dolcetti sono super veloci da preparare, facili da portare con sé o da servire con un tè. Puoi anche immergere queste energy balls nel cioccolato vegano fuso e poi ricoprirle con un po' di granella di nocciole tostate se vuoi che siano un po' più elaborate. :))



PANE ALLA FRUTTA



Pronto in

45 minuti

Ingredienti

50g di farina di avena (avena tritata)
30g di noci
30g di nocciole (o mandorle)
5 noci brasiliane
7 datteri Medjool grandi, snocciolati
7 fichi secchi
2 cucchiai di succo d'arancia
1 cucchiaino di lievito in polvere
1 cucchiaio di cannella
110g di purea di mele
30g di mandorle tritate (o farina di mandorle)
1 cucchiaio di acqua

TOPPINGS
noci, fichi e datteri a pezzetti
1 cucchiaio di zucchero di cocco

Indicazioni

1.Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius.
2. Frulla 50g di fiocchi di avena in un frullatore ad alta velocità per circa 30 secondi per ottenere la farina d'avena.
3. Taglia la frutta secca, i fichi secchi e i datteri Medjool e immergerli in 2 cucchiai di succo d'arancia per circa 10 minuti (se hai fretta, puoi saltare questo passaggio e mescolare direttamente tutti gli ingredienti insieme).
4. Aggiungi tutti gli altri ingredienti e mescola bene.
5. Trasferisci l'impasto del pane alla frutta nella tua teglia rivestita con carta da forno, guarnisci con altra frutta secca, fichi e datteri. Aggiungi anche un po' di zucchero di cocco e cuoci in forno per 35 minuti.
6. Lascialo raffreddare completamente e BUON APPETITO!:-)) Davvero delizioso, dolce e croccante grazie alla frutta secca!! Lo adoro!! Sentiti libera di aggiungere anche un po' di uvetta se ti piace!



-



Kipferl alla vaniglia

I miei biscotti di Natale preferiti, resi sani!



Pronto in

20 minuti

Ingredienti

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

Indicazioni

1. Aggiungi tutti gli ingredienti secchi in una ciotola e mescola bene. Poi aggiungi anche il burro di mandorle, la salsa al caramello e il latte di mandorle.
2. Copri la ciotola con un canovaccio da cucina e mettila a riposare in frigorifero per 30 minuti.
3.Preriscalda il forno a 175 gradi Celsius.
4.Togli l'impasto dal frigorifero, forma delle piccole mezzelune e disponile sulla teglia ricoperta di carta da forno.
5. Cuoci in forno per 11-13 minuti. Dopo la cottura i biscotti saranno ancora piuttosto morbidi, lasciali raffreddare completamente.
6. Cospargili con un po' di zucchero di cocco sulla superficie prima di servirli. Puoi conservarli in un contenitore ermetico per un paio di giorni. Io ADORO questa ricetta!! Erano i miei biscotti di Natale preferiti da bambina e questa versione salutare è paradisiaca!!

Nota

Lavati spesso le mani con acqua fredda quando dai ai biscotti la forma di mezzelune. L'impasto può risultare un po' appiccicoso se le mani sono troppo calde. :-)

Biscotti alla marmellata

Tipici biscotti natalizi tedeschi ma un po' più sani :)

@CURlINEDESIER

Preparazione
20 minuti

Tempo di cottura
13 minuti

Pronto in
40 minuti



Per 10 biscotti

Ingredienti

80g di burro di mandorle
Salsa al caramello di datteri (4 datteri e 80ml di acqua)
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
90g di farina di avena (avena tritata)
100g di farina di mandorle (mandorle tritate)

MARMELLATA DI LAMPONI
140g di lamponi
1 cucchiaio di semi di chia
2 cucchiai di acqua
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
1 dattero Medjool tagliato a pezzetti (facoltativo)

Indicazioni

1 Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius e rivesti una teglia con della carta da forno.
2. Inizia preparando 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, mescola la farina di avena, la farina di mandorle e l'estratto di vaniglia. Aggiungi lo sciroppo d'acero, la salsa al caramello di datteri e il burro di mandorle e mescola bene.
4. Forma 10 palline, posizionale sulla teglia e con il pollice premi al centro per creare un buco. Riempi ogni buco con un cucchiaino di confettura di lamponi e cuoci i biscotti per 13 minuti.
5. Lasciali raffreddare completamente e servili 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!



Biscotti Zimtsterne tedeschi

Deliziosi biscotti alla cannella perfetti per la stagione natalizia :)



Pronto in

50 minuti

Ingredienti

120g di mandorle tritate
70g di zucchero di cocco
220g di burro di cocco
3 cucchiai di sciroppo d'acero
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
3 cucchiai di cannella

GLASSA
130g di anacardi, ammollati e sciacquati
1 cucchiaio colmo di burro di anacardi
3 cucchiai di xilitolo
60ml di acqua (aggiungine altra se necessario)

Indicazioni

1. Aggiungi tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola bene. Copri l'impasto con un canovaccio e mettilo in frigorifero per 30 minuti.
2. Per preparare la glassa aggiungi tutti gli ingredienti della glassa in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio. Lascia in frigorifero finché i biscotti non saranno pronti.
3.Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius e rivesti una teglia con della carta da forno.
4.Stendi l'impasto dei biscotti (usa un po' di farina di cocco o cocco rapè sotto se l'impasto si attacca alla superficie).
5. Prendi uno stampino a forma di stella per ritagliare i biscotti. Dopo averli ritagliati, disponili sulla teglia con carta da forno.
6. Cuoci i biscotti in forno per 13 minuti e lasciali raffreddare per 10 minuti.
7.Aggiungi la glassa e BUON APPETITO!
8. Puoi conservare i biscotti in un contenitore ermetico in frigorifero per 5-7 giorni.



Waffle a basso contenuto di zucchero

Ingredienti

100g di fiocchi di avena
2 banane molto mature
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
2 cucchiaini di lievito in polvere
120ml di acqua

CREMA AL CACAO
5 datteri Medjool
240ml di acqua
1 cucchiaio di farina di carruba
1 cucchiaio di cacao in polvere

GUARNIZIONE EXTRA: frutti di bosco misti o fette di banana

Indicazioni

1. Aggiungi l'avena, le banane, il lievito, la vaniglia e l'acqua in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio.

2. Versa l'impasto nella piastra per waffle o in alternativa utilizza uno stampo per waffle in silicone e cuoci in forno per 12 minuti a 180 gradi Celsius.

3. Nel frattempo prepara la salsa aggiungendo tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio. Questi waffle mi piacciono tantissimo anche semplici, senza salsa.Forse così sono un po' asciutti, ma io li trovo comunque molto soddisfacenti haha. BUON APPETITO!!!



@CUCINEDESIR

Per 2 porzioni

Kaiserschmarrn

Ingredienti

140g di mandorle tritate
170g di farina di grano saraceno o di avena
1 cucchiaino di lievito in polvere
120ml di latte di mandorle
2 cucchiai di sciroppo d'acero
succo di 1 limone
1 banana matura, schiacciata
70g di uvetta
60ml di acqua

CREMA ALLA VANIGLIA
2 cachi maturi
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

Passaggi

1. Aggiungi in una ciotola le mandorle tritate, la farina di grano saraceno o di avena e il lievito e mescola bene.
2. Aggiungi la banana schiacciata e tutti gli altri ingredienti e mescola bene.
3. Versa l'impasto in una teglia antiaderente e lascialo cuocere per 7-10 minuti o più a seconda di quanto croccante lo desideri. Durante la cottura, spezzalo in bocconcini.
4. Nel frattempo, aggiungi i cachi maturi (senza picciolo) e la vaniglia in polvere nel frullatore e frulla fino a ottenere una crema. Un budino alla vaniglia delizioso, veloce e sano.
5. Immergi il Kaiserschmarrn nel budino e gustalo!!! DAVVERO BUONO!! Questa ricetta è perfetta per una colazione, un brunch, un pranzo o un dessert!

Bicchierini di crema alla vaniglia e cioccolato con mirtilli rossi



Ingredienti

80g di mirtilli rossi congelati
360ml di latte vegetale (io ho usato latte di anacardi)
65g di anacardi
2 banane mature
2 datteri Medjool denocciolati
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
2 cucchiai di cacao crudo in polvere

GUARNIZIONE
qualche pezzetto di cioccolato vegano (facoltativo)

Indicazioni

1. Disponi i mirtilli rossi congelati sul fondo di due bicchierini, barattoli, o ciotole (questo dessert ha un aspetto più bello se servito in bicchieri o barattoli di vetro, così si vedono bene i diversi strati).
2. Aggiungi il resto degli ingredienti, tranne il cacao, in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio.
3. Trasferisci la crema in una pentola e lascia sobbollire a fuoco medio. Una volta che è ben calda (non farla bollire troppo), versala sui mirtilli rossi congelati, lasciandone solo circa 1/3 nella pentola.
4. Aggiungi il cacao crudo in polvere alla crema rimasta nella pentola e mescola bene. Poi versa la crema al cacao sopra lo strato di crema alla vaniglia, infine completa con del cioccolato grattugiato o qualche pezzettino di cioccolato vegano. OMG, il PARADISO in una ciotola e sano al 100% per il tuo corpo e la tua anima. La coccola perfetta per una fredda mattina d'inverno. :)



Panna Cotta

Ingredienti

2 cachi maturi
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

SALSA AL CARAMELLO
5 datteri Medjool
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
240ml di acqua

GUARNIZIONE
Lamponi congelati

Istruzioni

1. Aggiungi i cachi (senza picciolo) e la vaniglia nel frullatore e frulla fino a ottenere una crema. Versa il composto ottenuto in piccole ciotole o bicchierini e, se vuoi, riponili in frigorifero per tutta la notte per ottenere una consistenza più soda.

2. Per preparare la salsa al caramello, versa tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio.

3. Versa la salsa al caramello sulla panna cotta appena prima di servire e guarniscila con un po' di lamponi congelati. Un'ottima combinazione di sapori. ADORO, ADORO, ADORO!!



Cinnamon rolls a basso contenuto di grassi

Ingredienti

5-6 banane mature
1 cucchiaio di cannella

RIPIENO AL CARAMELLO
12 datteri Medjool
120ml di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere



Indicazioni

1. Preriscalda il forno a 120 gradi Celsius.

2. Taglia le banane verticalmente in 3 pezzi ciascuna. È molto più semplice se lasci la buccia e le sbucci dopo. Disponi le striscioline sottili di banana su una teglia rivestita con carta da forno, cospargile di cannella e inforna per 60 minuti. Lasciale raffreddare per 15 minuti.

3. Nel frattempo prepara la salsa al caramello mettendo tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema.

4. Rimuovi delicatamente le fette di banana cotte dalla teglia con un coltello sottile, aggiungi un cucchiaio di caramello e arrotola. Facilissimo, non serve l'essiccatore, senza grassi, senza zucchero, anche senza grano haha ma così buoni!!!!



Per 12 tartellette

@CURLINEDEISER

Pronto in
20 minuti

Tartellette alla crema

Ingredienti

BASE
60g di noci pecan
40g di fiocchi di avena
130g di anacardi
10 datteri Medjool
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
un pizzico di sale

RIPIENO
2-3 cachi maturi
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

Istruzioni

1. Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius.

2. Aggiungi tutti gli ingredienti della base in un robot da cucina e frulla fino a ottenere un impasto sodo e appiccicoso. Forma delle piccole palline con le mani e mettile negli stampi in silicone. Cuoci per 12 minuti, poi lascia raffreddare, in modo che la crosta si solidifichi.

3. Nel frattempo aggiungi i cachi maturi e la vaniglia nel tuo frullatore e frulla fino a ottenere una crema. Otterrai il miglior budino alla vaniglia!! Versa il budino nelle tue piccole tartellette e GUSTALE subito o mettile in frigo per un'ora se le preferisci fresche!!! Adoro questi piccoli bocconcini, perfetti da gustare in un solo morso! Puoi conservare queste crostatine in frigo anche per un paio di giorni!



Gelatina di frutti rossi

Ingredienti

500g di frutti di bosco misti congelati (ho usato more, ribes, mirtilli rossi e lamponi)
60g di acqua
1 cucchiaio di sciroppo d'acero (facoltativo)

BUDINO ALLA VANIGLIA
2 cachi maturi
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

Indicazioni

1. Aggiungi i frutti di bosco congelati e l'acqua in una pentola e lascia sobbollire per 20 minuti a fuoco medio-basso.

2. Aggiungi lo sciroppo d'acero o 1 cucchiaio di zucchero di cocco, oppure ometti il dolcificante se preferisci un dessert senza zucchero.

3. Lava i cachi, elimina il picciolo e mettili in un frullatore insieme all'estratto di vaniglia (non serve altra acqua, dovi ottenere una crema densa). Frulla fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa. È importante usare cachi maturi e morbidi, non sodi, altrimenti otterrai una consistenza gelatinosa (comunque deliziosa, haha).

4. Versa la confettura di frutti di bosco tiepida nei tuoi barattoli o ciotole e aggiungi la crema di cachi alla vaniglia. L'abbinamento dei frutti di bosco caldi con questo delizioso budino alla vaniglia è paradisiaco! Volevo rendere questo delizioso dessert senza grassi, ma se vuoi puoi gustarlo anche con la salsa alla vaniglia che trovi nella ricetta delle mele al forno!.









Natale salato

Crackers di semi





Crackers di semi

@CUR liNEDEiSER

Ingredienti

170g di semi di lino dorati (frullati per ottenere la farina di semi di lino)
60g di semi di girasole (o semi di zucca o metà e metà)
75g di semi di sesamo
120g di acqua
1 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
1 cucchiaio di burro di mandorle

Indicazioni

1. Inizia aggiungendo i semi di lino dorati nel frullatore e frulla fino a ottenere una farina.
2. Aggiungi la farina di semi di lino, i semi di girasole, i semi di sesamo, l'acqua e il sale in una ciotola e lascia in ammollo per 15-30 minuti.
3. Preriscalda il forno a 170 gradi. Trasferisci il composto in un frullatore, aggiungi il burro di mandorle e frulla grossolanamente.
4. Distribuisci il composto di semi su una teglia foderata di carta da forno e usa un altro foglio di carta da forno sopra per appiattire completamente l'impasto senza che si attacchi alle mani (importante). Più lo stendi sottile, più croccanti saranno i tuoi cracker.
5. Cuoci i cracker per 30 minuti, poi girali (utilizzando sempre il secondo foglio di carta da forno in modo che l'impasto non si rompa ancora).
6. Cuoci per altri 20 minuti, poi lasciali raffreddare completamente. Questi crackers sono ottimi anche da preparare la sera prima, così sono pronti la mattina dopo per un gustoso brunch.
7. Spezzali e GUSTALI! Sono molto croccanti, deliziosi, ricchi di proteine e grassi sani. :)





Per 1 forma
di formaggio

@CURLINEDEISER

Formaggio *vegano*

RAW / VEGANO / SENZA GLUTINE

Ingredienti

200g di anacardi ammollati
160g di noci di macadamia ammollate
2 capsule di probiotici (solo la polvere)
60ml di acqua

facoltativo: erba cipollina fresca e aneto

Indicazioni

1. Aggiungi gli anacardi ammollati, le noci di macadamia, i probiotici e l'acqua in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza cremosa. Non aggiungere altra acqua e utilizza una spatola per raschiare i bordi del frullatore.
2. Versa il composto in una garza o in un sacchetto per fare il latte di frutta secca e premi con le mani molto forte per far uscire il liquido in eccesso.
3. Conserva il formaggio in un panno e lascialo fermentare per 24 ore a temperatura ambiente.
4. Una volta terminato questo passaggio, puoi lasciarlo così oppure aggiungere erbe fresche come erba cipollina e aneto: entrambe le soluzioni sono molto buone.
5. Trasferisci il formaggio nella tua forma preferita, io ho usato una tortiera rotonda e conservalo in frigorifero. Più lo lasci riposare, più diventa sodo. Io l'ho lasciato riposare per 3 giorni. Perfetto da preparare in anticipo!



Adoro



@CURLINEDEISER

Pronto in

30
minuti

Marmellata di fichi

Ingredienti

340g di fichi secchi, lasciati in ammollo per 30 minuti
240ml di acqua
2 cucchiai di zucchero di cocco
1 cucchiaio di aceto di mele

Indicazioni

1. Metti i fichi in ammollo in acqua calda per 30 minuti, poi tagliali a pezzetti.
2. Aggiungi i fichi tagliati in una pentola con 120ml d'acqua, zucchero di cocco e aceto di mele e lascia cuocere a fuoco medio-basso per 10 minuti. Aggiungi altri 120ml di acqua e lascia sobbollire per altri 20 minuti, mescolando bene.
3. Trasferisci la confettura di fichi in un barattolo di vetro e conservala in frigorifero fino a una settimana. ADORO accompagnare questa confettura con il mio pane senza glutine e il mio formaggio vegano. Un abbinamento perfetto!! 10/10!!!

Pane multicereali senza glutine

Il pane senza glutine che ti fa sentire bene



Pronto in

10 min + 1 ora di cottura

Ingredienti

200g di fiocchi avena
60g di semi di girasole
60g di semi di zucca
85g di semi di lino
3 cucchiai di semi di chia
3 cucchiai di polvere di buccia di psillio
1 cucchiaino di sale marino
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
500ml di acqua



Indicazioni

1. Preriscalda il forno a 175 gradi Celsius.
2. Mescola tutti gli ingredienti secchi insieme e amalgama bene.
3. Aggiungi l'acqua e lo sciroppo d'acero e lascia in ammollo per 10 minuti.
4. Versa il composto in uno stampo foderato con carta da forno e cuoci per 30 minuti.
5. Gira delicatamente il pane e cuocilo per altri 30 minuti.





Formaggio spalmabile vegano

Ingredienti

200g di anacardi
120ml di acqua
1 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya

aneto fresco ed erba cipollina

Il mio preferito

Indicazioni

1. Aggiungi gli anacardi, l'acqua e il sale in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema.
2. Versa la crema ottenuta in una ciotola e aggiungi le erbe aromatiche fresche. Poi trasferisci il composto in un sacchetto per fare il latte di frutta secca e strizzalo per eliminare il liquido in eccesso.
3. Lascia il formaggio cremoso nel sacchetto per fare il latte di frutta secca e forma una palla rotonda, poi riponilo in frigorifero per tutta la notte.



Il formaggio per me è stata la cosa più difficile a cui rinunciare quando volevo diventare completamente vegana. Scoprire delle alternative sane come la mia deliziosa ricetta del formaggio spalmabile vegano è stato DAVVERO utile!! Inoltre niente gonfiore, pelle finalmente pulita e zero colesterolo. EVVIVA!

Hummus di Mami







Pronto in

5 minuti

Ingredienti

300g di ceci cotti
80ml di acquafaba (acqua della lattina dei ceci)
1-2 cucchiaini di semi di cumino macinati (facoltativo)
1-2 cucchiaini di semi di coriandolo o semi di finocchio (facoltativi)
succo di un limone
1 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
2 cucchiai di tahina

GUARNIZIONI FACOLTATIVE
ceci tostati
semi di melograno

Indicazioni

1.Aggiungi tutti gli ingredienti in un robot da cucina o in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema.
2. Trasferisci l'hummus in una ciotola, e guarnisci con ceci arrostiti, semi di melograno e pepe nero o lascialo così com'è. :)

Questa crema spalmabile è facilissima da preparare, ci vogliono solo 2 minuti, è ricca di proteine e perfetta da conservare in frigo per un paio di giorni. Adoro mangiarla con i miei cracker ai semi fatti in casa o con il mio pane multicereali senza glutine, con del cetriolo fresco a fette e semi di zucca sopra! CHE BONTA'!

Questa è la ricetta dell'hummus di mia mamma, che lo prepara ogni settimana e lo mette letteralmente su tutto haha. Buon appetito!! :)).



@CURLINEDEISER

Pronto in

45
minuti

fa 2

Rape arrostite

Ingredienti

6 piccole rape (di tutti i colori)
2 vasetti di yogurt di cocco
1 mazzetto di aneto fresco

Istruzioni

1. Preriscalda il forno a 200 gradi Celsius.
2. Lava bene le rape e disponili intere su una teglia ricoperta di carta da forno.
Cuoci in forno per 45 minuti, poi lascia raffreddare.
3. Aggiungi lo yogurt di cocco in una ciotola, poi aggiungi le rape arrostite sopra, l'aneto fresco e il pepe nero. Di solito non sono una grande amante delle rape, ma questa combinazione è deliziosa! Lo yogurt di cocco si sposa benissimo con il sapore dolce delle rape arrostite. Il risultato finale è anche molto bello da vedere!



Polpettone vegano alla frutta secca

Un piatto sostanzioso, delizioso e leggero!



Pronto in

45
minuti

Ingredienti

1/2 zucca butternut o zucca delica
1 melanzana
1 gambo di porro
2 carote
2 gambi di sedano
70g di castagne cotte
1 cucchiaino di cannella
la scorza di un'arancia
il succo di un'arancia
130g di frutta secca mista (io ho usato noci brasiliane, pistacchi e noci)
300g di ceci cotti (frullali a intermittenza 1-2 volte)
45g di mirtilli rossi secchi, tagliati a pezzi
40g di albicocche secche, tagliate a pezzi
2-3 datteri Medjool, snocciolati e tagliati a pezzi
1 cucchiaio di pasta di miso bianco
1 cucchiaio di aceto di mele

Preparazione

1.Preriscalda il forno a 200 gradi Celsius.
2. Sbuccia e taglia la zucca butternut o delica a cubetti piccoli. Puoi anche lasciare la buccia, ma è completamente facoltativo. Disponila su una teglia rivestita di carta da forno e cuocila per 40 minuti.
3. Nel frattempo, taglia tutte le altre verdure, comprese le castagne. Aggiungile in una padella antiaderente e falle rosolare con un po' d'acqua per 10 minuti.
4. Aggiungi cannella, scorza d'arancia e la frutta secca tagliata a pezzi, i ceci, le albicocche, i mirtilli rossi, i datteri, il miso bianco e l'aceto di mele e lascia sobbollire per altri 10 minuti.
5. Aspetta che la zucca sia cotta (che ne dici nel frattempo di fare il mio allenamento Energy boost di 9 minuti 😜)
6. Frulla 1/2 zucca nel frullatore con le castagne cotte e 60ml di acqua.
7. Aggiungi la zucca e la purea di zucca nella pentola e mescola bene. (Potresti fare tutti questi passaggi la sera prima di Natale e infornare il polpettone il giorno dopo - meno stressante, eheh)
8. Aggiungi il composto in uno stampo da forno rivestito con carta da forno e cuoci per 45 minuti a 200 gradi Celsius. È molto importante lasciarlo raffreddare per almeno 15 minuti prima di girarlo. Con questa ricetta si ottengono due piccole forme (come si può notare in foto) o una più grande. Puoi anche versare il composto in più stampini in silicone per muffin e servirne 2 su un piatto con il cavolo rosso e le patate. Buon appetito! Adoro quanto sia deliziosa e saporita questa ricetta, e in più è anche MOLTO nutriente!!



Pronto in

10
minuti

Salsa di mirtilli rossi

Ingredienti

1 mela aspra, grattugiata
un pezzettino di zenzero, grattugiato
400g di mirtilli rossi freschi (o congelati)
succo di 2 arance
2 cucchiai di zucchero di cocco
1 stecca di cannella (da rimuovere in seguito)
60ml di acqua

Istruzioni

1. Inizia grattugiando la mela e lo zenzero (io non ho sbucciato la mela, ma tu puoi farlo tranquillamente se preferisci).
2. Aggiungi tutti gli ingredienti in una padella antiaderente e fai rosolare per 20 minuti.
3. Lascia raffreddare la salsa e togli la stecca di cannella. Conservala in frigorifero per 3-4 giorni in un contenitore ermetico.
4. Una salsa deliziosa, leggera, cremosa, saporita e anche davvero sana! Evviva!!



Il miglior gratin di patate

Ingredienti

7 patate grandi da forno

SALSA
130g di anacardi ammollati
40g di castagne cotte
succo di 1 limone
1 cucchiaio di aceto di mele
240ml di acqua
1 cucchiaino di pasta di miso bianco



Indicazioni

1. Preriscalda il forno a 200 gradi Celsius.
2. Sbuccia le patate e tagliale a fette molto sottili. Se le fette sono troppo grandi, la cottura sarà più lunga. :)
3. Disponi le fette di patate in una teglia rivestita di carta da forno.
4. Per preparare la salsa, versa tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema.
5. Versa la salsa sul gratin di patate e inforna. Cuoci per 45 minuti, finché la crosta non sarà ben dorata.
6. Lascialo raffreddare per 10 minuti (o più) prima di servirlo. Questo piatto è cremosissimo e delizioso. Lo adoro!

uno dei miei piatto preferiti!

Patate croccanti con salsa tzatziki vegana

Le patate croccanti e senza olio più buone di sempre, piacciono davvero a tutti!!!



Pronto in

45 minuti

Ingredienti

1 kg di patate novelle
2 cucchiai di erbe aromatiche miste

SALSA
1-2 cucchiai di yogurt di cocco
1 cetriolo tagliato a pezzetti
1 mazzo di erba cipollina fresca
pepe nero
sale rosa dell'Himalaya

Preparazione

1. Cuoci le patate a vapore per 20-25 minuti.
2. Lasciale raffreddare, tagliale a metà, mettile in friggitrice ad aria e cospargile con erbe aromatiche.
3. Cuoci le patate in in friggitrice ad aria per un altri 20 minuti a 180-200 gradi finché non saranno croccanti e dorate.
4. Nel frattempo, prepara la salsa: aggiungi lo yogurt di cocco, il cetriolo e l'erba cipollina in una ciotola e mescola bene. Completa con pepe nero e sale rosa dell'Himalaya (facoltativo). Conserva la salsa in frigorifero e poi servirla con le patate. Questo contorno è davvero molto semplice e la salsa deliziosa, piace sempre a tutti!. Io lo ADORO!

Cavolo rosso e fagiolini

I contorni perfetti per ogni pasto natalizio



Pronto in

60 minuti

Ingredienti

1 piccola testa di cavolo rosso
2 piccole mele grattugiate
2 cucchiai di zucchero di cocco
2 stelle di anice
1 stecca di cannella
60ml di acqua (aggiungine altra se necessario)
succo e scorza di 1 arancia

Indicazioni

1.Grattugia il cavolo rosso fino a ottenere delle striscioline molto sottili.
2. Grattugia anche la mela e aggiungila insieme a tutti gli altri ingredienti in una casseruola e cuoci per circa 45 minuti a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto. Se durante la cottura il composto si asciuga troppo aggiungi altra acqua.
3. Lascia raffreddare il cavolo rosso, elimina la cannella e le stelle di anice e conservalo in un contenitore ermetico per 3-4 giorni. Il giorno dopo è ancora più buono. È un tipico contorno tedesco che adoravo quando ero più giovane.:))

Ingredienti

2 manciate di fagiolini
2 cucchiai di mandorle tagliate a pezzi

SALSA
2 cucchiai di tahina
succo di 2 limoni
1/2 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
1 cucchiaino di cumino macinato (facoltativo)

Pronto in

15 minuti



Indicazioni

1. Inizia cuocendo a vapore i fagiolini per circa 10 minuti.
2. Per preparare la salsa, metti tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio.
3.Versa la salsa sui fagiolini, guarnisci con mandorle tagliate a pezzi, sale e pepe e buon appetito!!

Carote al forno

Carote arrostite dolci e saporite, semplicemente paradisiache!



Pronto in

1 ora

Ingredienti

500 g di carote

SALSA
2 cucchiai di sciroppo d'acero
1 cucchiaio di aceto di mele
1 cucchiaino di cannella

Indicazioni

1.Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius.
2. Lava le carote (non è necessario sbucciarle)e rimuovi il ciuffo verde. Ma non buttarli via: sono ottimi per i frullati e super nutrienti.
3. Cuoci le carote a vapore per soli 5 minuti.
4. Versa lo sciroppo d'acero, l'aceto di mele e la cannella in una ciotola, mescola bene, poi massaggia le carote con la salsa. Potresti anche lasciarle marinare tutta la notte se vuoi .
5. Disponi le carote su una teglia rivestita di carta da forno e cuocile per 45 minuti.
6. Lasciale raffreddare e gustale! Adoro anche le carote al forno semplici senza condimenti, che mangio spesso con l'avocado nelle mie insalate. Ma questo è un modo delizioso per preparare un contorno po' più elegante per Natale. :)

Nota

Se non ami le salse, queste carote sono ottime anche semplicemente cotte al vapore, arrostite e lasciate raffreddare, senza alcun condimento. Perfette da abbinare all'avocado.

Piselli e zucca

Il contorno perfetto per un pasto di Natale confortevole



Pronto in

10 minuti

Ingredienti

300g di piselli surgelati
1 yogurt di cocco
1/3 di cetriolo tagliato a cubetti
una manciata di erba cipollina fresca
pepe nero
Sale rosa dell'Himalaya

Indicazioni

1. Cuoci a vapore i piselli surgelati o lasciali scongelare in frigorifero per tutta la notte.

Versali in una ciotola da portata e guarnisci con yogurt di cocco, cetriolo tagliato, erba cipollina, pepe nero e sale (facoltativo).

Questa è una ricetta semplicissima, ma molto scenografica. La adoro per la combinazione di sapori e per l'alto contenuto proteico!



Ingredienti

1 zucca Delica

Pronto in

45 minuti

Indicazioni

1.Preriscalda il forno a 200 gradi Celsius.
2.Taglia la zucca delica a spicchi e disponila su una teglia ricoperta di carta da forno.
3. Cuocila in forno per 45 minuti, poi lasciala raffreddare completamente, questo renderà la consistenza e il sapore ancora migliori.

So che questa è la ricetta più semplice del mondo, ma è davvero soddisfacente e un contorno perfetto per qualsiasi cena di Natale! Si può mangiare ogni sera, ed è ottima anche da conservare in frigo per un paio di giorni (nel caso in cui ti rimangano degli avanzi haha). La zucca è buonissima anche il giorno dopo (io la mangio fredda)!

Patate e broccoli al sesamo

I contorni semplici e deliziosi sono da sempre la mia passione



Pronto in

25 minuti

Ingredienti

1 kg di patate novelle
1 mazzo di erba cipollina fresca tritata
sale rosa dell'Himalaya (facoltativo)

Indicazioni

1. Cuoci a vapore le patate per 25 minuti
2. Sbuccia le patate e mettile nella ciotola da portata. A me piace lasciarle raffreddare. :-)
3. Aggiungi TANTA erba cipollina fresca e BUON APPETITO!! Le patate al vapore sono uno degli alimenti più sazianti del pianetaaaa. Io potrei vivere solo di patate al vapore, quindi ho pensato che meritassero un po' di spazio in questo Ebook haha! CHE BONTA'!!



Ingredienti

2 manciate di gambi di broccoli
2 cucchiai di semi di sesamo

SALSA
2 cucchiai di tahina
succo di 2 limoni
1/2 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
1 cucchiaino di cumino macinato (facoltativo)

Pronto in

10 minuti

Indicazioni

1. Inizia cuocendo a vapore i broccoli per circa 10 minuti al massimo.
2. Per preparare la salsa, metti tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio.
3.Versa sui broccoli, guarnisci con semi di sesamo, sale e pepe e buon appetito!

Cavoletti di Bruxelles

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

@CURIINEDESER



Pronto in

40 minuti

Ingredienti

cavoletti di Bruxelles
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
1 cucchiaio di semi di finocchio
1 cucchiaio di aceto di mele
2 datteri Medjool tagliati a pezzi
70g di castagne cotte

CONDIMENTO
semi di melograno freschi

Preparazione

1.Preriscalda il forno a 200 gradi Celsius
2. Lava e cuoci a vapore i cavoletti di Bruxelles per 5 minuti.
3. Trasferisci i cavoletti di Bruxelles in una ciotola, aggiungi i semi di sesamo, lo sciroppo d'acero, l'aceto di mele e 2 datteri tagliati a pezzi. Mescola bene e metti i cavoletti di Bruxelles su una teglia rivestita con carta da forno. Sbriciola le castagne sopra i cavoletti di Bruxelles e cuoci in forno per 30 minuti.
4. Aggiungi dei semi di melograno freschi prima di servire e buon appetito!

Mac n' Cheese sano



Ingredienti

2 patate di medie dimensioni
1/4 di zucca delica (usa 1/2 zucca se è piccola)
1 cucchiaino di curry in polvere (facoltativo)
succo di 1 limone
240ml di acqua
un pezzettino di zenzero (facoltativo)

250g pasta senza glutine (per questa ricetta mi piace usare la pasta di mais e riso oppure la pasta di lenticchie rosse)



Indicazioni

1. Taglia e sbuccia la zucca delica, sbuccia le patate e cuoci a vapore entrambe per 20 minuti.
2. Nel frattempo cuoci la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
3. Aggiungi la zucca delica, le patate, il curry in polvere, il succo di limone, l'acqua e lo zenzero nel frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio. Potresti anche aggiungere 2 cucchiai di lievito alimentare. Personalmente non mi piace molto, ma aggiunge un gradevole sapore di formaggio.

Consiglio

Questa ricetta è così semplice che è davvero importante usare patate e zucca di buona qualità (così avranno un sapore migliore). La zucca delica ha un sapore ricco, che ricorda quello della nocciola, che adoro, e per quanto riguarda le patate, adoro quelle gialle!! BUON APPETITO!! Anche a Peer questa pasta è piaciuta tantissimo, eheh!



Per 2 porzioni

Cacio e Pepe

penne cremose

Ingredienti

PASTA
250 gr di penne di grano saraceno

SALSA
130g di anacardi ammollati
70g di castagne cotte
succo di 1 limone
1 cucchiaio di aceto di mele
240ml di acqua
1 cucchiaino di pasta di miso bianco

CONDIMENTI
"formaggio" di noci brasiliane (5 noci brasiliane tritate)
una manciata di erba cipollina fresca
pepe, sale

Indicazioni

1.Inizia cuocendo la pasta secondo le istruzioni riportate sulla confezione.
2. Nel frattempo, aggiungi tutti gli
ingredienti della salsa in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio.
3. Mescola la salsa alla pasta e guarnisci con il trito di noci del Brasile, erba cipollina fresca, pepe nero e sale (facoltativo).
Questo piatto è così cremosoooo...lo adoro!



IDEE PER IL MENU DI NATALE

Opzione 1

aggiungi i piatti principali dagli altri miei altri ebooks

@CURiiNEDESER

Antipasto Pane multicereali senza glutine, tagliere di formaggio vegano e marmellata di fichi





Piatto principale Polpettone vegano con frutta secca, salsa di mirtilli rossi, cavolo rosso, gratin di patate









Dessert Lebkuchen classici tedeschi, Dominos facili





IDEE PER IL MENU DI NATALE

Opzione 2

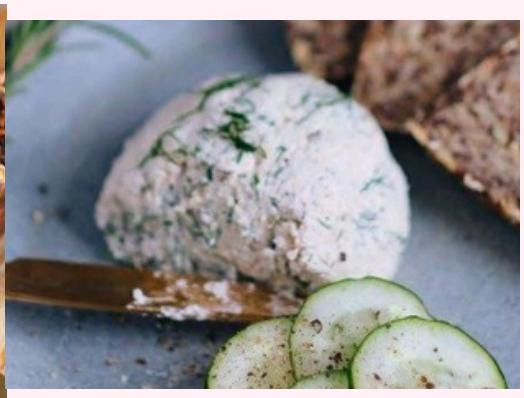
aggiungi i piatti principali dagli altri miei altri ebooks

@CURLINEDESIER

Antipasto

Rape arrostite, pane alla frutta, formaggio spalmabile

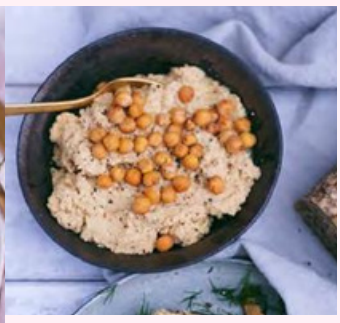




Piatto principale

Patate croccanti con salsa tzatziki vegana, polpettone vegano con frutta secca, fagiolini, hummus di Mami



Dessert

Golden milk, cheesecake al caramello salato e noci pecan, budino al cioccolato





IDEE PER IL MENU DI NATALE

Altre combinazioni

Idea

ANTIPASTO

Crackers, hummus, formaggio spalmabile

PIATTO PRINCIPALE

Cacio e pepe o Mac n' cheese



Dessert

Tronchetto di Natale, Raw Mandelhörnchen, biscotti pan di zenzero al marzapane



Idea 2

ANTIPASTO

Rape arrostite, pane multicereali senza glutine, formaggio spalmabile

PIATTO PRINCIPALE

Polpettone vegano con frutta secca, salsa di mirtilli rossi, patate croccanti con salsa tzatziki vegana, carote al forno



Dessert

Cheesecake al caramello salato e noci pecan, budino al cioccolato, biscotti di avena, cioccolato e arachidi



Menù del brunch di Natale dolce

Prova questi:

Budino di datteri al toffee, Stollen vegano, Mince pies, Biscotti pan di zenzero al cioccolato, Golden Milk, Cioccolata calda








@CUR LINDEISER



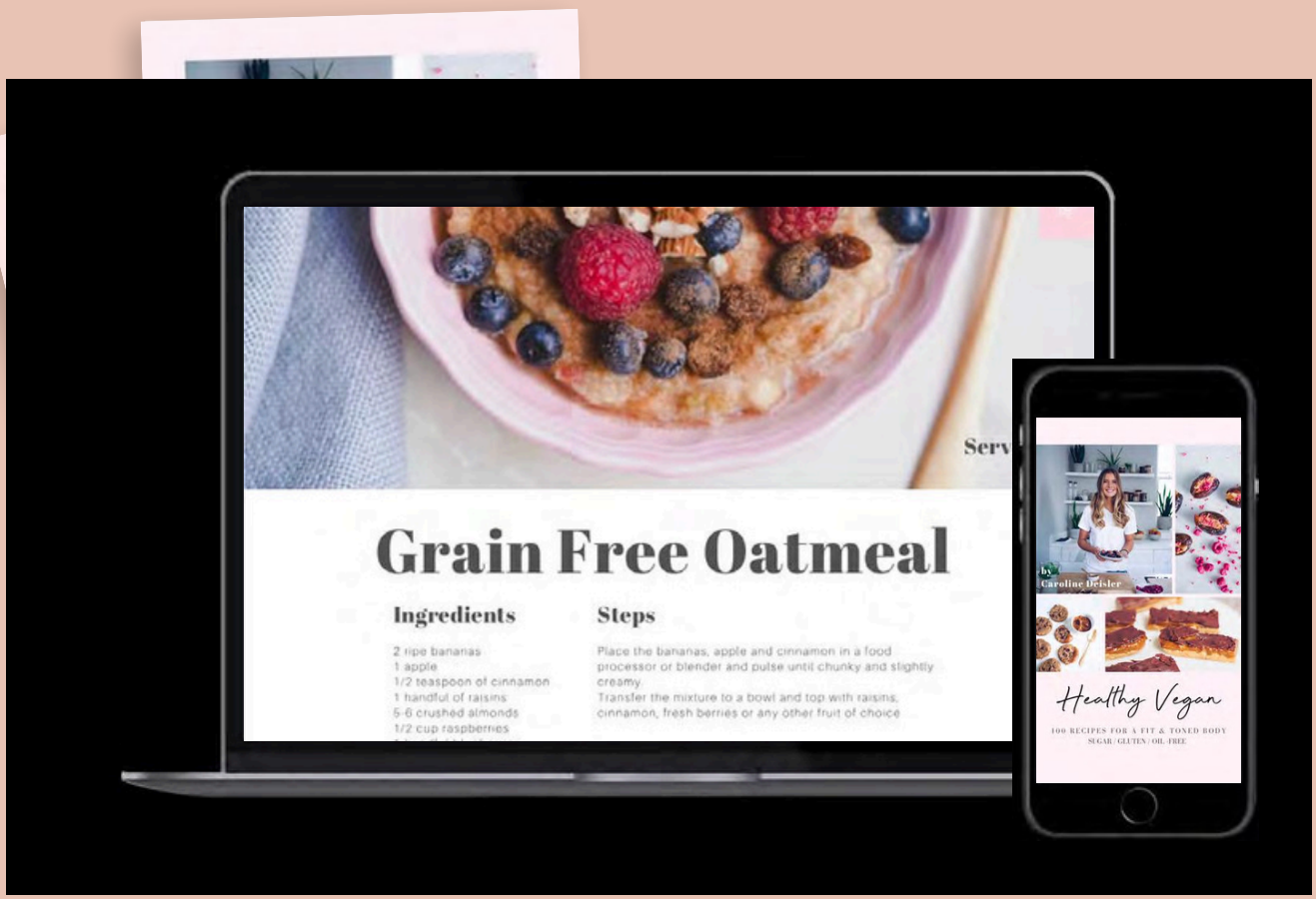
GRAZIE!

Spero che questo ebook ti aiuti a trascorrere un NATALE delizioso e sano :)) e ti mostri quanto possa essere soddisfacente mangiare cibi sani a base vegetale e sentirti al meglio :)))

VUOI PIÙ ISPIRAZIONI PER UNO STILE DI VITA SANO?

Seguimi su Instagram, YouTube e scarica gli altri miei ebook.

@CAROLINEDEISLER



@CURLINEDESIER

OTTIENI GLI ALTRI MIEI EBOOK

CLICCA SUL LINK SOTTOSTANTE PER OTTENERE IL MIO LIBRO DI RICETTE VEGANE CON OLTRE 100 RICETTE E LA MIA GUIDA AD UNO STILE DI VITA SANO.

shop-reset.com