

Pasqua Vegana

Deliziose ricette, dolci, vegane e sane

di Caroline Deisler


@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

SOMMARIO

01 LA MIA STORIA

02 DOLCI PASQUALI SENZA COTTURA

03 DOLCI PASQUALI AL FORNO

INDICE

3 INDICE DEI CONTENUTI

4 INDICE

6 INTRODUZIONE

7 LA MIA STORIA

12 INFORMAZIONI SU QUESTO LIBRO

15 MINI UOVA AL PISTACCHIO

17 TARTUFI AL CARAMELLO

19 UOVA SNICKERS

21 UOVA DI PASQUA AL CARAMELLO DI MANDORLE

22 CORNETTI

23 PRALINE AL CARAMELLO DI MANDORLE

25 DATTERI AL PISTACCHIO

27 PALLE DI MOZART SALUTARI

29 UOVA DI PASQUA DI MARZAPANE

31 UOVA BUENO

32 OVETTI CIOCCOLATO E BURRO D'ARACHIDI

33 OVETTI AL LAMPONE

34 PRALINE A UOVO

35 OVETTI AI DATTERI E CARRUBA

36 OVETTI CROCCANTI SENZA COTTURA

38 UOVA ALLA TORTA DI CAROTE

39 SUCCOSE UOVA AL LAMPONE

40 CONIGLIETTI AL CARAMELLO

41 DATTERI CON TOFFEE DI ARACHIDI

43 DATTERI CON TOFFEE DI ANACARDI

44 GHIANDE DI PASQUA

46 BROWNIES AL CARAMELLO E NOCI PECAN

47 OVETTI BOUNTY

49 BROWNIES SENZA COTTURA

50 OVETTI VARIEGATI ALLE MANDORLE

52 OVETTI FERRERO ROCHER

53 UOVA BANOFFEE

54 OVETTI ALL'IMPASTO DI BISCOTTI

55 FRULLATO DI FRAGOLE

56 BUDINO BANOFFEE

57 BUDINO AL CIOCCOLATO

59 TORTA DI CAROTE SANA

61 OVETTI DI BANANA AL FORNO

62 TORTA AL LIMONE

64 FLAPJACKS DI BANANE

65 OVETTI CROCCANTI

66 UOVA CON TOFFEE APPICCICOSE

67 TRECCIA ALLE NOCI

69 PANINI DOLCI ALL'UVETTA

70 PANINI SPEZIATI DI PASQUA

72 RINGRAZIAMENTI

73 ALTRI MIEI LIBRI

@Carolinedeisler


@Carolinedeisler



CIAO!
SONO CAROLINE

Amo svegliarmi ogni giorno con l'obiettivo di ispirare le persone in tutto il mondo a nutrirsi in modo sano, ad allenarsi e a sentirsi bene.

Ho iniziato il mio blog e il mio account Instagram 6 anni fa, per pura passione e senza l'intenzione di trasformarlo in un lavoro a tempo pieno, ma zac, eccomi qui!!

Sono davvero molto grata per la vita che mi sono costruita e a volte devo dare un pizzicotto per realizzare che ho la libertà di trascorrere le mie giornate facendo tutto quello che mi sta a cuore! Durante la mia prima pausa estiva all'università qui a Londra, prima di iniziare con Instagram, scrivevo piani di salute personalizzati per alcuni dei miei compagni di corso. Volevo solo aiutare! :D

LA MIA STORIA IN BREVE

Una volta che ti senti al meglio non vorrai più tornare indietro!

I benefici che ho tratto da questo stile di vita sono stati così straordinari che TUTTO ciò che desideravo era aiutare gli altri a fare lo stesso. Il fatto di poter ispirare centinaia di migliaia di persone in tutto il mondo è ciò che mi fa saltare giù dal letto alle 6 del mattino ogni giorno!
Avere uno scopo nella vita è ció che ti dá la motivazione nei momenti in cui non hai voglia di fare ció che dovresti. E anche se la vita da "influencer" sembra sempre divertente, in realtà è fatta di ore e ore di duro lavoro ogni singolo giorno! :D Dico sempre che il mio lavoro si divide in 3 parti principali: creare allenamenti, filmare gli allenamenti, fare allenamenti in diretta e creare piani di allenamento settimanali. (Tutti disponibili gratuitamente su Instagram)



LA MIA STORIA IN BREVE

@Carolinedeisler

Creare ricette, scattare foto di cibo, impostare l'illuminazione, curare lo styling, l'editing, creare ebook ecc. Tutto ciò che vedete di me è fatto al 100% da me. Infine, mi occupo anche di tutto il lavoro di gestione, come discutere collaborazioni con i marchi, pianificare, stipulare contratti, fatture ecc. Ho creato un mio marchio ed è esattamente ciò che avevo in mente anni fa. Amo anche il fatto di avere la libertà di seguire e approfondire ogni direzione in cui mi sento di essere chiamata. Non ci sono praticamente giorni liberi e a volte faccio fatica a trovare un buon equilibrio tra lavoro e vita privata, perché tutto si fonde quando il tuo hobby diventa il tuo lavoro. Ma quando fai ciò che ami, questo ti dà energia e carica! Al contrario, fare ciò che non ti piace ti prosciuga fisicamente ed emotivamente.



Non lo dico per vantarmi, ma per ispirarvi a inseguire i vostri sogni, perché avere un vero scopo nella vita va oltre VOI, il che lo rende così stimolante e motivante. State servendo gli altri, aiutandoli a migliorare la loro vita e lasciando un impatto positivo sul mondo. Per quanto volessi fuggire dalla mia infanzia, piena di genitori litigiosi, incertezza, rabbia e instabilità, sono grata per dove mi ha portato oggi. Ho iniziato a lavorare a 15 anni. Ho sempre trovato il modo di vendere qualcosa (ho creato i miei gioielli, ho lavorato in una panetteria, come hostess, come raccattapalle ai tornei di tennis e poi ho iniziato a fare la modella). Qualunque cosa fosse, desideravo essere completamente indipendente e volevo vivere la vita secondo le mie regole, non secondo quelle di qualcun altro.

LA MIA STORIA IN BREVE



È praticamente qui che è iniziato tutto. Avevo 19 anni, avevo appena finito la scuola, avevo risparmiato abbastanza per prenotare un volo per New York e affittai una minuscola stanza tra la West 14th Street e la 7th Avenue. Non ero mai stata negli Stati Uniti prima, il mio inglese non era perfetto, ma mi lanciai comunque con entusiasmo, pronta a iniziare un nuovo capitolo. Bussai a tutte le porte delle agenzie di modelle. Per fortuna ne trovai una disposta a farmi firmare un contratto, e questo mi permise di vivere e lavorare come modella a New York per 4 anni.

A un certo punto, la pressione di dover essere estremamente magra ha avuto la meglio su di me. Ero intrappolata in un circolo vizioso di abbuffate e sapevo che qualcosa doveva cambiare! Mi sono sentita ispirata a provare un'alimentazione completamente a base vegetale, cosa che ho sempre apprezzato, dato che ho sempre preferito la frutta fresca a qualsiasi altra cosa!! E questo è stato l'inizio del mio percorso di autoguarigione.

Oggi, 8 anni dopo, sto prosperando grazie a questo stile di vita, e non riesco nemmeno a immaginare un altro modo di vivere! Quando inizi a sentirti davvero bene, non vuoi più tornare indietro! :D
I benefici che ho sperimentato seguendo un'alimentazione a base vegetale e sana (senza zucchero, senza glutine, senza oli) sono stati così significativi che tutto ció che desidero é che TUTTI voi possiate provarli.



@Caroline deisler

LA MIA STORIA IN BREVE

Aggiungere piú valore alla vita degli altri è ciò che mi fa saltare giù dal letto alle 6 del mattino!

Il fatto di poter ispirare centinaia di migliaia di persone in tutto il mondo è ciò che mi fa saltare giù dal letto alle 6 del mattino, ahah! Adoro la gentilezza della community che contribuite a creare e voglio mostrarvi quanto una dieta sana possa essere deliziosa, appagante e facile da seguire TUTTO L'ANNO! Continuate a condividere i vostri fantastici feedback, coinvolgete amici e familiari e godetevi queste deliziose "squisitezze" tutti insieme. Magari farete anche uno dei miei allenamenti veloci per far partire le endorfine!! :) Sono così felice di come sono andate le cose e mi sento così grata di fare ogni singolo giorno ció che amo.




@Carolinedeisler
Pasqua Salutare
eccoti qua

INFORMAZIONI SU QUESTO LIBRO



La Pasqua era una delle mie feste preferite quando ero piccola!! Avevo due piccoli coniglietti e adoravo tutto della Pasqua, soprattutto rendere felici gli altri. Mi alzavo sempre molto presto per nascondere le uova di Pasqua per tutti, e poi facevamo un grande brunch pasquale con tanta cioccolata e dolci. A casa nostra non ci sono mai stati tanti dolci, e forse é proprio per questo che ne volevo sempre avere, lol! So che i momenti in famiglia durante le festivitá possono causare ansia e stress, perché si ha paura di deviare la strada giusta". Sono entusiasta di potervi aiutare a GUSTARVI deliziosi dolcetti pasquali con i vostri cari e sentirvi FANTASTICI nel farlo! Tutte le ricette di questo libro seguono la mia personale filosofia alimentare, che significa: niente zucchero raffinato, niente glutine, niente oli. Rendo le cose piú leggere e salutari di quanto normalmente sarebbero, e ovviamente le rendo SEMPLICI!!! Non dovete sacrificare la vostra salute per dolci poco sani che vi fanno sentire in colpa, ma potete mangiare ogni giorno le prelibatezze piú deliziose e allo stesso tempo rimanere in forma e tonici!Non vedo l'ora di vedere le vostre creazioni e spero che amerete le mie ricette tanto quanto le amo io!



@Carolinedeisler

Dolcezze vegane senza cottura



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Pronto in 10 minuti

fa 25

Mini uova al pistacchio

Ingredienti

75gr di mandorle macinate o farina di mandorle, ho usato mandorle bianche (sbucciate) per un colore più chiaro
30g di pistacchi crudi
2 cucchiai di sciroppo d'acero

Preparazione

Unisci tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frulla fino a ottenere un impasto appiccicoso. Forma delle piccole uova con le mani e cospargi con altri pistacchi tritati. Questi deliziosi mini bocconcini si conservano in frigorifero per una settimana e renderanno il tuo brunch pasquale ancora più bello!

Senza banana, senza datteri, senza glutine, senza zucchero, senza olio



@Carolinedeisler



Tartufi al caramello

Ingredienti

10 datteri Medjool grandi, snocciolati
55g di burro di arachidi

1 tavoletta di cioccolato vegano

Preparazione

1. Unisci tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frulla fino a ottenere un impasto appiccicoso. Metti l'impasto in frigorifero per 10-20 minuti per farlo rassodare un po', ma se lo fai all'ultimo minuto, salta questo passaggio. :)
2. Forma delle piccole uova con le mani, adagiale su un foglio di carta da forno e riponile in frigo mentre fai sciogliere il cioccolato.
3. Per sciogliere il cioccolato, mi piace mettere una ciotola di vetro sopra l'acqua calda (non bollente, ma a fuoco medio-alto). In questo modo si scioglie molto bene e poi si può versare il cioccolato in una ciotolina.
4. Immergi ogni uovo nel cioccolato con uno stuzzicadenti e rimettilo sulla carta da forno. Ripeti l'operazione per tutte le uova e lasciale rassodare in frigorifero per 15 minuti. Puoi conservarle in frigorifero per almeno una settimana, ma sono sicura che finiranno in un giorno, ahah! CHE DELIZIA!

Senza banana, senza glutine, senza zucchero, senza olio



@Carolinedeisler

Uova Snickers



Preparazione	Congelare	Pronto in
20 minuti	60 minuti	1 ora e 20 minuti

Ingredienti

RIPIENO AL CARAMELLO
12 grandi datteri Medjool, snocciolati
240 ml di acqua
1 cucchiaino di vaniglia
2 cucchiai di burro di arachidi (liscio o croccante, vanno bene entrambi)

IMPASTO
80g di avena
80g di anacardi
1 cucchiaio di burro di arachidi
2 cucchiai di salsa al caramello dal ripieno al caramello

60g di arachidi tostate a secco (io le metto nella friggitrice ad aria per 3-4 minuti a 200 gradi e funziona benissimo)

1 tavoletta di cioccolato (la mia è 100% cacao senza zuccheri aggiunti)

Preparazione

1. Inizia unendo i datteri, l'acqua e la vaniglia del ripieno al caramello in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio. Aggiungi il burro di arachidi e frulla di nuovo velocemente. Metti il ripieno al caramello in frigorifero mentre prepari l'impasto.
2. Per preparare l'impasto, unisci l'avena e gli anacardi in un frullatore ad alta velocità e frulla velocemente fino a ottenere una farina. Trasferisci in una ciotola, aggiungi 1 cucchiaio di burro di arachidi, 2 cucchiai di ripieno al caramello e mescola bene.
3. Prendi gli stampi in silicone, dividi l'impasto equamente tra 9 stampi e premi con decisione per ottenere lo strato di base.
4. Aggiungi il ripieno al caramello, deve essere bello pieno!! ADORO il ripieno al caramello abbondante.
5. Aggiungi le arachidi tostate e premerle leggermente nel caramello.
6. Raffredda le tue deliziose uova di Snickers nel congelatore per almeno 30 minuti prima di aggiungere lo strato di cioccolato. Se hai fretta, salta questo passaggio e versa sopra subito il cioccolato fuso (sarà un po' disordinato, ma sarà comunque delizioso).
7. Sciogli il cioccolato a bagnomaria e versalo sulla crema al caramello come strato superiore. Cospargi con altre arachidi tostate tritate per un tocco croccante.
8. Puoi conservarli nel congelatore per settimane, anche se a casa mia spariscono in un giorno, ahah ma lo dico e basta :) Toglili dal congelatore circa 10 minuti prima di mangiarli, così il ripieno al caramello diventa morbido e liscio.

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler



Uova di Pasqua al

Caramello di mandorle

Ingredienti

6 datteri Medjool grandi
1 cucchiaio colmo di burro di mandorle nocciole (io ho usato quello tostato)

GLASSA
1/2 tavoletta di cioccolato vegano

Preparazione

1. Aggiungi i datteri denocciolati in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una palla di pasta di datteri. I datteri jumbo che uso io sono piuttosto grandi, usane 2-3 in più se i tuoi sono più piccoli.
2. Aggiungere 1 cucchiaio colmo di burro di mandorle e frullare nuovamente fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Forma una palla grande con il composto e, se vuoi, mettila in frigo per farla rassodare. Puoi tranquillamente saltare questo passaggio.
4. Forma delle piccole uova con le mani e mettile in frigo mentre fai sciogliere il cioccolato.
5. Immergi ogni uovo nel cioccolato e rimettilo subito in frigo per farlo indurire. Puoi conservarli in frigo fino a una settimana, anche se i miei sono finiti letteralmente in pochi minuti. **Ho mantenuto le quantità per questa ricetta piuttosto ridotte, così da poter sempre preparare delle uova di Pasqua veloci in 5 minuti e gustarle tutte!** Nessun senso di colpa, eheheh, perché sono COSÌ SANE!!! Non vedo l'ora di sapere cosa ne pensi.



CRUDO / VEGANO / SENZA GLUTINE



fa 25

@Carolinedeisler

CORNETTI

Ingredienti

1/3 di tazza di mandorle tostate a secco

COPERTURA DI MARZAPANE
150g di mandorle tritate o farina di mandorle (usate mandorle pelate per un bel colore chiaro)
3 cucchiai di sciroppo d'acero

1/2 -1 tavoletta di cioccolato
30g di nocciole tostate e tritate

Preparazione

1. Inizia preparando il marzapane. Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un impasto sodo. Metti l'impasto in frigorifero mentre tosti le mandorle. Sentiti libero di saltare questo passaggio se hai già mandorle tostate o se hai fretta. Io metto le mandorle nella friggitrice ad aria per 3-4 minuti a 200 gradi e le lascio raffreddare. Super croccanti!

2. Forma delle palline con l'impasto, premi al centro per aggiungere una mandorla, quindi ricoprite tutti i lati e arrotolate. Ripetete l'operazione per tutte le mandorle.

3. Sciogli il cioccolato, immergi un'estremità nel cioccolato e subito dopo nelle nocciole tostate e tritate. Lascia raffreddare i tuoi deliziosi bocconcini di mandorle croccanti in frigorifero per 10 minuti e GUSTALI!!! Puoi conservarli facilmente in frigorifero per 1-2 settimane.

-

Pronto in

30 minuti



Praline al caramello di mandorle

Ovetti al caramello e mandorle croccanti e veloci – solo 3 ingredienti

@Carolinedeisler



Pronto in

10 minuti

Ingredienti

6 datteri Medjool grandi
1 cucchiaio colmo di burro di mandorle
50g di mandorle tostate

Preparazione

1. Metti i datteri denocciolati in un robot da cucina e frulla fino ad ottenere una pasta di datteri liscia.
2. Unisci il burro di mandorle e frulla nuovamente.
3. Aggiungi le mandorle tostate e frulla di nuovo velocemente. Non troppo a lungo però, perché otterrai quei deliziosi pezzetti di mandorle croccanti. :)
4. Forma delle piccole uova con le mani e mettile in frigo per farle rassodare o gustarle subito. Puoi conservarle in frigo fino a una settimana. COSÌ DELIZIOSE!!


@Carolinedeisler

DATTERI AL PISTACCHIO

Tutti ameranno questi deliziosi e sani bocconcini di paradiso

@Carolinedeisler



Ingredienti

15 datteri Medjool

RIPIENO

150g di mandorle bianche macinate
100g di pistacchi crudi
4 cucchiai di sciroppo d'acero

COPERTURA

1 tavoletta di cioccolato vegano
50g di pistacchi tritati

Procedimento

1. Aggiungi tutti gli ingredienti del ripieno in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una pasta di marzapane appiccicosa. Forma una palla con le mani e mettila in frigorifero a rassodare per circa 30 minuti (facoltativo).
2. Forma delle piccole uova con le mani e inseriscile in ogni dattero.
3. Sciogli il cioccolato, immergi i datteri ripieni di crema al pistacchio nel cioccolato e cospargi con qualche pistacchio. Mettili in frigo finché il cioccolato non si sarà completamente solidificato. BUON APPETITO!!! Conservali in frigo finché non saranno finiti. :)





@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Pronto in 40 minuti

Palle di Mozart salutari

Ingredienti

MARZAPANE AL PISTACCHIO
150g di mandorle tritate
30g di pistacchi crudi
2 cucchiai di sciroppo d'acero

MARZAPANE ALLA NOCCIOLA
150g di nocciole tritate
3 cucchiai di sciroppo d'acero

MARZAPANE CLASSICO
150g di mandorle bianche macinate
3 cucchiai di sciroppo d'acero

1 tavoletta di cioccolato vegano

Procedimento

1. Unisci tutti gli ingredienti per il marzapane al pistacchio in un robot da cucina e frulla fino a ottenere un impasto appiccicoso. Forma delle palline con le mani e mettile in frigorifero.
2. Nel frattempo, metti le nocciole tritate e lo sciroppo d'acero nel robot da cucina per creare lo strato di nocciole. Forma delle palline leggermente più grandi, mettile in frigorifero e poi premile al centro per ottenere una forma rotonda.
3. Aggiungi tutti gli ingredienti per il marzapane classico al robot da cucina e frulla fino a ottenere un impasto. Forma delle palline leggermente più grandi e appiattiscile. Il risultato è ancora più efficace se posizioni ogni pallina tra 2 pezzi di carta da forno per appiattirle.
4. Prendi la pallina di pistacchio, avvolgila nello strato di nocciole, poi nel classico strato di marzapane e arrotola il tutto per bene. Ripeti l'operazione fino a terminare l'impasto. Io ottengo circa 8-9 Mozartkugeln.
5. Sciogli il cioccolato, io uso cioccolato fondente vegano al 100% senza zuccheri aggiunti. Immergi ogni pallina nel cioccolato con uno stuzzicadenti e mettile in frigo per 15 minuti per farle solidificare. A mio parere, una delle migliori ricette dolci di sempre, COSÌ DELIZIOSA!!

Penso sempre alla nostra gita scolastica a Vienna quando avevo 17 anni, dove io e la mia migliore amica comprammo i Mozartkugeln e pensai "Oddio, che bontà!". Ora ne abbiamo una versione ancora migliore!



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

fa 12

Uova di Pasqua di marzapane

Ingredienti

MARZAPANE
150g di mandorle bianche macinate
3 cucchiai di sciroppo d'acero

COPERTURA
1/2 -1 tavoletta di cioccolato vegano

Procedimento

1. Inserisci tutti gli ingredienti per il marzapane nel robot da cucina e frulla fino a ottenere un impasto sodo. Forma delle piccole uova con le mani e mettile in frigorifero mentre sciogli il cioccolato. Se l'impasto è troppo appiccicoso per formare le uova, mettilo in frigorifero per 20 minuti per farlo rassodare.

2. Sciogli la tua tavoletta di cioccolato vegano, versala in una ciotolina e immergi ogni uovo nel cioccolato con uno stuzzicadenti. Mettila su un piatto o su carta da forno e metti le uova in frigo per 15 minuti. La combinazione tra il cioccolato freddo e croccante e il delizioso marzapane cremoso è semplicemente divina!! COSÌ FACILI e VELOCI da preparare, ma COSÌ DELIZIOSE e SANE!! Vincita assicurata!! Buon appetito :)) e sentiti libero di raddoppiare la quantità e conservare in frigo per 1-2 settimane.



@Carolinedeisler

UOVA BUENO



@Carolinedeisler

Pronto in

20 min + 1 ora in freezer

Ingredienti

RIPIENO AL CARAMELLO
12 grandi datteri Medjool, snocciolati
240ml di acqua
1 cucchiaino di vaniglia
2 cucchiai di burro di nocciole

IMPASTO
80g di avena
50g di anacardi
1 cucchiaio di burro di nocciole
2 cucchiai di salsa al caramello dal ripieno al caramello

50g di nocciole tostate (io le metto nella friggitrice ad aria per 3-4 minuti a 200 gradi e funziona benissimo)

1 tavoletta di cioccolato vegano

Procedimento

1. **Inizia unendo** i datteri, l'acqua e la vaniglia del ripieno al caramello in un frullatore ad alta velocità e **frulla** fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. **Aggiungi** il burro di nocciole e **frulla** di nuovo velocemente. **Metti il ripieno al caramello in frigorifero mentre prepari l'impasto.**
2. Per preparare l'impasto, unisci l'avena e gli anacardi in un frullatore ad alta velocità e frulla velocemente fino a ottenere una farina. Trasferisci in una ciotola e aggiungi 1 cucchiaio di burro di nocciole, 2 cucchiai di ripieno al caramello e mescola bene.
3. **Prendi gli stampi in silicone, dividi l'impasto in parti uguali tra 9 stampi per uova e premi con decisione l'impasto verso il basso.**
4. **Aggiungi** il ripieno al caramello, deve essere bello pieno!! ADORO il ripieno al caramello abbondante.
5. **Aggiungi le nocciole tostate e premile leggermente nel caramello.**
6. **Conserva** queste deliziose uova Bueno in freezer per almeno 30 minuti prima di aggiungere lo strato di cioccolato. **Se hai poco tempo, salta questo passaggio e versaci** sopra subito il cioccolato fuso, per poi riporle in freezer.
7. **Sciogli** il cioccolato a bagnomaria e **versalo** sulla crema al caramello come strato finale. Facoltativo: **cospargi** la superficie con altre nocciole tostate tritate per un tocco croccante.
8. Puoi conservarle nel congelatore per settimane, anche se a casa mia spariscono in un giorno, ahah ma lo dico e basta :) Toglile dal congelatore circa 10 minuti prima di mangiarle, così il ripieno al caramello diventa morbido e liscio.



Ovetti di cioccolato

BURRO DI ARACHIDI

Ingredienti

120g di arachidi tostate
6 datteri Medjool
2-3 cucchiai di burro di arachidi e una spolverata di sale rosa dell'Himalaya
2 cucchiai di acqua

COPERTURA
1 tavoletta di cioccolato vegano

Procedimento

Mi piace comprare le arachidi crude e metterle nella mia friggitrice ad aria per 3-4 minuti a 200 gradi. Puoi anche usare le arachidi crude, che ti daranno un colore più chiaro. Metti le arachidi in un robot da cucina (o frullatore) e frulla fino a ottenere una consistenza sbriciolata.

Unisci i datteri Medjool denocciolati, il burro di arachidi, un pizzico di sale e **frulla**. Aggiungi 2 cucchiai d'acqua se necessario. (A seconda del burro di arachidi **che usi**, l'acqua potrebbe non essere necessaria). **Devi** ottenere un impasto appiccicoso e cremoso.

Forma delle piccole uova con le mani e **adagiale** su un piatto rivestito di carta da forno.

Sciogli il cioccolato e immergi ogni uovo con uno stuzzicadenti, poi lascialo rassodare in frigo per 15 minuti. Oddio, che bontà! Ne sto mangiando un po' proprio ora mentre scrivo, ahah, e non ne ho mai abbastanza!! COSÌ deliziosiiiiii!



CRUDO / VEGANO / SENZA GLUTINE

Ovetti al lampone

SENZA GRASSI - SENZA NOCI - SENZA GLUTINE - SENZA ZUCCHERO - SENZA OLIO

@Carolinedeisler



Pronto in

10 min + il tempo in freezer

Ingredienti

BASE
10 datteri Medjool denocciolati
40g di cocco disidratato
80g di uvetta

RIPIENO
250g di lamponi
1 cucchiaio di sciroppo d'acero

DECORAZIONE (facoltativo)
lamponi liofilizzati

Procedimento

1. Unisci tutti gli ingredienti per la base in un robot da cucina e frulla fino a ottenere un impasto appiccicoso. Distribuisci il composto equamente negli stampi a forma di uova in silicone. Otterrai 6 metà di uova di medie dimensioni. Metti in freezer per 30 minuti o fino a quando non decidi di servirle. Dato che il ripieno è crudo ed è più delizioso quando non è congelato, preferisco aggiungerlo appena prima di servire.
2. Per il ripieno di lamponi, **schiaccia** semplicemente i lamponi con una forchetta (consiglio di non lavarli altrimenti diventeranno troppo acquosi). **Aggiungi** 1 cucchiaio di sciroppo d'acero e **mescola** bene. **Conserva** in frigorifero fino al momento di gustare le uova: si manterranno fresche per 1-2 giorni!
3. **Riempi con un cucchiaio le forme a uova, cospargi** con pezzetti di lampone liofilizzato per un tocco croccante e BUON APPETITO! Rinfrescanti, leggeri, dolci, deliziosi e un'alternativa perfetta alle uova di cioccolato! **Oh, e quanto sono carine!**

Nota

Puoi anche aggiungere subito il ripieno di lamponi e conservare i dolcetti nel congelatore fino a un paio di settimane; ti basta tirarli fuori dal congelatore circa 20 minuti prima di mangiarli, in modo che il ripieno possa scongelarsi. :)

Praline a uovo

Ricche di proteine, semplice e VERAMENTE DELIZIOSO!

@Carolinedeisler



Pronto in

10 min + tempo in frigorifero

Ingredienti

50g di arachidi, crude o tostate
80g di avena
10 datteri Medjool denocciolati
2 cucchiai colmi di burro di arachidi
2 cucchiai di sciroppo d'acero

Procedimento

1. Unisci tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frulla fino a ottenere un impasto morbido con le mani.
2. Forma delle piccole uova, disponile tutte su un foglio di carta da forno e mettile in frigo per un'ora per farle rassodare.
3. Io le ADORO così, ma sentiti libero di immergerle nel cioccolato!

Idea

Sono perfette da avvolgere in pezzetti di carta da forno per farle sembrare delle vere uova di Pasqua, ehehe! Sono carinissime, perfette come regalo e si mantengono fresche e umide! Mettile in frigo e puoi conservarle per almeno una settimana. :))



Hmmmm deliziose

Ovetti ai datteri e carruba

Le perfette uova al cioccolato e senza caffeina + a basso contenuto di grassi

@Carolinedeisler



Pronto in

10 minuti

Ingredienti

6 datteri Medjool grandi
3 cucchiai di polvere di carruba
3 cucchiai di cocco disidratato

Procedimento

1. Metti i datteri denocciolati in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una pasta di datteri liscia.
2. Aggiungi il cocco disidratato e la polvere di carruba e frulla nuovamente.
3. Con le mani, forma con l'impasto delle uova e mettile in frigo. Sono più buone quando hanno il tempo di rassodarsi e raffreddarsi. Una delizia sana e irresistibile. Così sana che non si può nemmeno considerare una delizia. :)

Nota

La polvere di carruba è un ottimo sostituto del cacao in polvere! Non contiene caffeina, il che è perfetto per uno spuntino serale. Questa ricetta è anche senza noci e con meno grassi.



Pronto in
30 MIN

Ovetti Croccanti

Ingredienti

65g di farina d'avena (avena miscelata)
65g di mandorle tritate (bianche per il colore)
85g di sciroppo d'acero
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaio colmo di burro di anacardi

80g di fiocchi di mais, schiacciati

1/2 tavoletta di cioccolato vegano

Procedimento

1. Unisci la farina d'avena, le mandorle tritate, lo sciroppo d'acero, la vaniglia e il burro di anacardi in un robot da cucina e frulla fino a ottenere un impasto appiccicoso.

2. Inserisci l'impasto in una ciotola, mescola con i pezzetti di corn flakes e forma piccole uova con le mani,

3. Metti le uova in frigo per 30 minuti e BUON APPETITO!!! Deliziose, croccanti, sane e facili da preparare. Si conservano fino a una settimana in frigo.

Facoltativo, come mostrato nella pagina successiva, immergere ogni uovo nel cioccolato. Adoro entrambi i metodi e sono tutti e due deliziosi.


Ovetti
Croccanti
al cioccolato



@Carolinedeisler

fa 7

Uova alla torta di carote

Ingredienti

6 grandi datteri Medjool, snocciolati
1 carota di medie dimensioni grattugiata
3 cucchiai di cocco disidratato
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaino di cannella

1/2 tavoletta di cioccolato vegano

OPZIONALE:
2 cucchiai di noci tostate e tritate (vanno bene noci, noci pecan, nocciole o mandorle); tralasciatele per ottenere una ricetta senza noci!

Procedimento

1. Metti i datteri in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una pasta di datteri appiccicosa.
2. Unisci la carota grattugiata, il cocco, la vaniglia e la cannella e frulla nuovamente.
3. Forma con le mani delle uova di torta di carote e mettile in frigo mentre sciogli il cioccolato. Immergi metà di ogni uovo nel cioccolato e cospargi la superficie con granella di nocciole tostate.

Si tratta di un impasto piuttosto succoso, il che lo rende molto gustoso; inoltre, si rassoderà leggermente se lascerete le uova di torta di carote riposare in frigorifero per un po'.

Pronto in

10 minuti





@Carolinedeisler

Succose Uova al lampone

Ingredienti

6 grandi datteri Medjool, snocciolati
80g di avena
3 cucchiai di cocco disidratato
125g di lamponi freschi

Procedimento

1. Frulla i datteri Medjool in un robot da cucina fino ad ottenere una pasta di datteri.
2. Unisci l'avena, il cocco disidratato e i lamponi e frulla nuovamente.
3. L'impasto è molto più succoso rispetto alle mie altre ricette vegane crude per le uova di Pasqua, il che lo rende anche delizioso e leggero. Usando le mani, formate delle uova. Sono buonissime così o ricoperte di cocco disidratato! Una ricetta deliziosa, senza noci, cruda, vegana e veloce per le uova di Pasqua!! ADORO ADORO ADORO!

Pronto in

10 minuti



Coniglietti al caramello

I coniglietti pasquali al caramello più sani e deliziosi

@Carolinedeisler



Pronto in

10 minuti

Ingredienti

6 datteri Medjool grandi
1 cucchiaio colmo di burro di anacardi

1/2 tavoletta di cioccolato vegano

Procedimento

1. Aggiungi i datteri denocciolati in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una palla di pasta di datteri.
2. Unisci il burro di anacardi e frulla ancora fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Forma una palla e stendila su carta da forno. Usa un secondo foglio di carta da forno sopra per pressarla senza che l'impasto si attacchi alle mani. Io ho usato un mattarello per livellarla bene.
4. Utilizza uno stampo per biscotti a forma di coniglietto per ritagliare i biscotti e riponili su carta da forno nel frigorifero mentre fai sciogliere il cioccolato.
5. Una volta sciolto il cioccolato, usa una spatola morbida in silicone per stendere lo strato di cioccolato sui tuoi coniglietti. Conservali in frigorifero fino a una settimana, ma è meglio mangiarli tutti. ;-) Adoro questa ricetta e penso che dimostri davvero quanto sia facile preparare dolcetti sani che ti facciano davvero SENTIRE BENE!!



DATTERI CON TOFFEE DI ARACHIDI

Ingredienti

12 datteri Medjool denocciolati

RIPIENO
6 grandi datteri Medjool, snocciolati
1 cucchiaio colmo di burro di arachidi

50g di arachidi tostate e Lamponi liofilizzati

Procedimento

1. Inizia preparando il ripieno. Aggiungi 6 datteri Medjool in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una pasta appiccicosa, unisci il burro di arachidi e frulla di nuovo.

2. Prendi 12 datteri Medjool e inserisci il ripieno in modo uniforme in ogni dattero. Il metodo migliore è quello di formare delle piccole uova con le mani. Se il composto di arachidi e datteri è troppo appiccicoso, mettilo in freezer per 5 minuti.

3. Decora con le arachidi tostate e una spolverata di lamponi liofilizzati. Sai che ADORO i datteri e li mangio ogni giorno? Che bello che abbiano giá naturalmente la forma di un uovo di Pasqua!


@Carolinedeisler



DATTERI CON TOFFEE DI ANACARDI

Ingredienti

12 datteri Medjool denocciolati

RIEMPIENO
6 datteri Medjool grandi
1 cucchiaio colmo di burro di anacardi

Indicazioni

1. Inizia preparando il ripieno. Aggiungi 6 datteri Medjool in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una pasta appiccicosa, aggiungi il burro di anacardi e frulla di nuovo.

2. Prendi 12 datteri Medjool e riempili con il ripieno in modo uniforme. Conservali in frigo finché non li gusterai! Le uova di Pasqua più deliziose, facili e veloci che tutti adoreranno!

Ghiande di Pasqua

Veloci e facili! Ghiande di Pasqua ricche di proteine e povere di zuccheri.

@Carolinedeisler



fa 9

Pronto in

10 minuti

Ingredienti

50g di anacardi
80g di avena
1 cucchiaio colmo di burro di nocciole
2 datteri Medjool
2 cucchiai di acqua

1/2 - 1 tavoletta di cioccolato vegano

Procedimento

1. Metti gli anacardi e l'avena in un robot da cucina e frulla fino ad ottenere una farina. Trasferisci la farina in una ciotola.
2. In un robot da cucina, aggiungi 2 datteri Medjool e 80ml di acqua e frullare fino a ottenere una crema.
3. Unisci la crema di datteri e il burro di nocciole al composto di farina e amalgama bene con le mani. Puoi anche preparare una grande quantità di salsa al caramello frullando 6-8 datteri con 240 ml di acqua e utilizzandone solo 2 cucchiai per questa ricetta.
4. Forma delle piccole uova con le mani e mettile in frigo mentre fai sciogliere il cioccolato.
5. Immergi ogni uovo nel cioccolato e conservale in frigorifero fino al momento di mangiarle.



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Brownies al caramello e noci pecan

Ingredienti

BASE
6 datteri Medjool grandi
50g di noci pecan
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
3 cucchiai di cacao crudo in polvere

CARAMELLO
10 datteri grandi (o 12 datteri più piccoli)
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
240ml di acqua

1 tavoletta di cioccolato vegano

Procedimento

1. Inizia aggiungendo tutti gli ingredienti di base in un robot da cucina e frullali fino a ottenere un impasto appiccicoso.

2. Trasferisci l'impasto su una teglia foderata con carta da forno e premilo per formare una base spessa 1-2 cm. Metti l'impasto in freezer mentre prepari la salsa al caramello.

3. Aggiungi tutti gli ingredienti del caramello in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema. Spalma il caramello sulla base del brownie e congela per 30 minuti.

4. Sciogli il cioccolato e versalo sopra lo strato di caramello. Puoi conservarli in freezer per qualche settimana, anche se i miei sono finiti in un giorno, ahahah! Basta tirarli fuori circa 20 minuti prima di mangiarli, così il caramello sarà bello morbido.



@Carolinedeisler

fa 6

OVETTI BOUNTY

Ingredienti

160g di cocco disidratato
30g di farina d'avena (avena tritata)
3 cucchiai di sciroppo d'acero
2 cucchiai di burro di anacardi o burro di mandorle bianche
2 cucchiai di acqua o succo di limone

COPERTURA
1 tavoletta di cioccolato vegano

Procedimento

1. Unisci tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frulla fino a ottenere un impasto liscio con le mani.

2. Forma delle piccole uova con le mani o inserisci l'impasto negli stampi in silicone per ottenere la forma perfetta. Metti in freezer per 30 minuti.

3. Sciogli il cioccolato, immergi ogni uovo Bounty nel cioccolato e lascialo solidificare velocemente in frigorifero o nel congelatore. Puoi conservarli in frigorifero per almeno una settimana. ADORO ADORO ADORO questi piccoli bocconcini paradisiaci di cocco!

.


@Carolinedeisler

BROWNIES SENZA COTTURA

I bocconcini di brownie pi veloci e salutari per tutti i giorni

@Carolinedeisler



Pronto in

10 minuti

Ingredienti

9 datteri medjool grandi
85g di noci pecan
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
4 cucchiai di cacao crudo in polvere

Procedimento

1. Unisci tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frulla fino a ottenere un impasto appiccicoso.
2. Trasferisci l'impasto in una teglia foderata con carta da forno e premilo bene. Io preferisco che i brownies siano spessi circa 3 cm.
3. Lascia riposare in frigorifero per circa un'ora per far rassodare oppure gustare subito.
4. Completa con altro cacao in polvere e BUON APPETITO!! Anche a Peer sono piaciuti tantissimo, ahaha, quindi decisamente approvati dai non vegani!

Semplici e assolutamente deliziosi





@Carolinedeisler

OVETTI VARIEGATI ALLE MANDORLE

Ingredienti

6 datteri Medjool grandi
1 cucchiaio colmo di burro di mandorle nocciole

MARZAPANE
130g di mandorle tritate
3 cucchiai di sciroppo d'acero

Procedimento

1. Inizia preparando il marzapane. Unisci le mandorle tritate e lo sciroppo d'acero in un robot da cucina e frulla fino a ottenere un impasto di marzapane appiccicoso. Forma una palla grande e mettila in frigorifero mentre prepari la pasta di mandorle e datteri.

2. Metti i datteri in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una pasta di datteri appiccicosa. Aggiungi il burro di mandorle e frulla di nuovo.

3. Prendi il marzapane dal frigorifero, stendilo su carta da forno e premilo bene usando un altro foglio di carta da forno.

4. Forma delle piccole uova con la pasta di mandorle e datteri, aggiungi uno spesso strato di marzapane che copra circa metà dell'uovo e arrotola in modo da ottenere delle parti con marzapane e delle parti senza. Non deve essere per forza perfetto. :) Conservali in frigorifero fino a una settimana. TROPPO DELIZIOSI!!!


COSÌ BUONI!!!
I mie preferiti
@Carolinedeisler

Ovetti FERRERO ROCHER

@Carolinedeisler



Pronto in

30 minuti

Ingredienti

6 datteri Medjool grandi
3 cucchiai di cacao crudo in polvere
1 cucchiaio di burro di nocciole
56g di nocciole intere tostate
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

Nocciole intere tostate per il ripieno
1 tavoletta di cioccolato vegano



Procedimento

1. Per prima cosa, metti i datteri denocciolati in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una pasta di datteri appiccicosa.
2. Aggiungi tutti gli altri ingredienti e frulla per altri 10-20 secondi, ma non troppo a lungo. È bello avere dei pezzetti di nocciole croccanti.
3. Con le mani, forma degli ovetti e metti una nocciola al centro di ognuno. In alternativa, forma delle palline rotonde.
4. Ripeti l'operazione fino ad esaurimento dell'impasto, riponi gli ovetti Rocher in frigo e nel frattempo fai sciogliere il cioccolato.
5. Immergi tutti gli ovetti Ferrero nel cioccolato e lasciali raffreddare nuovamente in frigorifero per 30 minuti. Deliziosi bocconcini di paradiso, un must assoluto per tutti coloro che hanno amato i Ferrero Rocher tanto quanto me da bambina. :)

UOVA BANOFFEE

Cremose, morbide, deliziose e piene di bontà!

@Carolinedeisler



Pronto in

40 minuti

Ingredienti

50g di anacardi
80g di avena
1 cucchiaio colmo di burro di arachidi

CARAMELLO
3 grandi datteri Medjool
60ml d'acqua

RIPIENO
2 banane mature
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaino di burro di arachidi

GUARNIZIONE
1 banana a fette e Il resto della salsa al caramello

Procedimento

1. In un robot da cucina, frulla l'avena e gli anacardi fino a ottenere una farina.
2. Aggiungi 3 datteri Medjool e 60 ml di acqua e frulla fino a ottenere una crema. Unisci 2 cucchiai di crema di datteri, la farina di avena e anacardi, il burro di arachidi e mescola bene con le mani. Conserva 1 cucchiaio di salsa al caramello per la guarnizione.
3. Distribuisci uniformemente il composto negli stampi in silicone per uova e riponi in congelatore mentre si prepara il ripieno.
4. Unisci le banane mature, la vaniglia e il burro di arachidi in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una crema.
5. Versa il composto negli stampini a forma di uova, guarnisci con una fetta di banana e una goccia di salsa al caramello. Conserva in freezer. :)



Pronto in
5 minuti

Ovetti ALL'IMPASTO PER BISCOTTI

Ingredienti

50g di anacardi
80g di avena
1 cucchiaio colmo di burro di arachidi
2 datteri Medjool
2 cucchiai di acqua

Procedimento

1. Unisci anacardi e avena in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una farina. Trasferisci in una ciotola.
2. Frulla 2 datteri Medjool e 2 cucchiai di acqua fino a ottenere una crema.
3. Combina la crema di datteri e il burro di arachidi al composto di farina e amalgama bene con le mani. Puoi anche preparare una grande quantità di salsa al caramello frullando 6-8 datteri con 240 ml di acqua e utilizzandone solo 2 cucchiai per questa ricetta.
4. Forma delle piccole uova con le mani e mettile in frigo fino al momento di consumarle.

@Carolinedeisler

Frullato di FRAGOLE

@Carolinedeisler

2 banane mature
240g di fragole congelate
1 dattero Medjool (facoltativo)
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

Unisci tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Rinfrescante, delizioso e perfetto per la primavera!

Il preferito di Peer

BUDINO BANOFFEE

Semplice e incredibilmente delizioso....

@Carolinedeisler



Pronto in

5 minuti

Ingredienti

4 banane mature
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaio di burro di arachidi

Procedimento

Unisci tutti gli ingredienti in un robot da cucina o in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema. Aggiungi un po' d'acqua se necessario. BUON APPETITO!

Love this



BUDINO AL CIOCCOLATO

Ingredienti

4 banane mature
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaio di burro di arachidi
2 cucchiai di cacao in polvere

Facoltativo: guarnire con scaglie di cacao per una croccantezza extra

Procedimento

Unisci tutti gli ingredienti in un robot da cucina o in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema. Aggiungi un po' d'acqua se necessario. BUON APPETITO!

Dolci al forno

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

Torta di carote

Salutare



Ingredienti

260g di mandorle tritate (io ho usato quelle bianche)
65g di radice di maranta
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di lievito in polvere
1 cucchiaino di Miscela di spezie con pimento
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
150g di zucchero di cocco

120ml di latte di mandorle
2 carote grattugiate
25g di uvetta ammollata
30g di noci, tritate grossolanamente

GLASSA
175g di anacardi, ammollati
Succo di 1/2 limone
3 cucchiai di sciroppo d'acero
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
2 cucchiai di acqua

Procedimento

1. Preriscalda il forno a 190 gradi Celsius.
2. Metti a bagno l'uvetta in acqua calda e, in una ciotola separata, metti a bagno gli anacardi in acqua (per la glassa).
3. Unisci tutti gli ingredienti secchi in una ciotola e mescolali bene. Aggiungi il latte di mandorle e mescola bene.
4. Incorpora le carote grattugiate, l'uvetta ammollata e sciacquata e le noci. Trasferisci l'impasto della torta di carote in una teglia foderata con carta da forno e cuoci per 23-25 minuti. Ho scoperto che 24 minuti é il tempo perfetto per ottenere una torta ancora super soffice.
5. Mentre la torta è in forno, aggiungi gli anacardi ammollati e sciacquati, il succo di limone, lo sciroppo d'acero, la vaniglia e l'acqua in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una crema. Metti in frigorifero finché la torta non si sarà completamente raffreddata.
6. Aggiungi la glassa di anacardi, cospargete con altre carote grattugiate e BUON APPETITO! Una delle mie ricette preferite in assoluto! Così soffice, deliziosa e sana!

Ovetti di banana al forno

Piccoli bocconcini celestiali di banana bread per addolcirti la giornata!

@Carolinedeisler



Pronto in

20 minuti

Ingredienti

2 grandi banane mature, schiacciate
160g di avena
2 cucchiai colmi di burro di arachidi
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
2 cucchiai di scaglie di cacao Un pizzico di sale

1 banana per guarnire
1 cucchiaino di zucchero di cocco

Procedimento

1. Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius.
2. Schiaccia le banane con una forchetta, aggiungi l'avena, il burro di arachidi, lo sciroppo d'acero, le fave di cacao, un pizzico di sale e mescola bene.
3. Forma le uova con le mani e posizionale su una teglia ricoperta di carta da forno. Aggiungi una fetta di banana su ogni uovo e spolverate con un po' di zucchero di cocco per ottenere un effetto caramello dorato.
4. Cuoci in forno per 12 minuti, lascia raffreddare e BUON APPETITO!



Torta al limone

Ingredienti

BASE
65g di farina di riso integrale
65g di mandorle tritate (bianche)
Scorza di limone da 2-3 limoni
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
2 cucchiai colmi di radice di maranta
1 cucchiaio di lievito in polvere
1 uovo dorato di semi di lino (2 cucchiai di semi di lino macinati + 6 cucchiai di acqua)

AGGIUNGI:
170g di sciroppo d'acero
Succo di 2 limoni
1 yogurt al cocco (125 g)

GLASSA
50g di anacardi
Succo di 1 limone
85g di sciroppo d'acero

Procedimento

1. Preriscalda il forno a 180 gradi e metti gli anacardi in ammollo in acqua.
2. Macina i semi di lino, mescolali con l'acqua e lascia riposare per 10 minuti.
   Aggiungi tutti gli ingredienti di base in una ciotola e mescola bene.
3. Unisci lo sciroppo d'acero, il succo di limone e lo yogurt al cocco e mescola bene. Trasferisci il composto nella teglia foderata con carta da forno e fai cuocere per 30 minuti.
4. Nel frattempo, puoi preparare la glassa. Unisci gli anacardi ammollati e sciacquati, il succo di limone e lo sciroppo d'acero in un frullatore o robot da cucina e frulla fino a ottenere una crema. Consiglio di usare un robot da cucina, dato che non si usa molto liquido.
5. Una volta che la torta si è raffreddata, ricoprila con la glassa al limone e anacardi, spolverizza ancora un po' di scorza di limone e BUON APPETITO!


Paradisiacamente
rinfrescante e deliziosa
@Carolinedeisler

Flapjack alla banana

Deliziosi flapjacks di granola alla banana e appiccicosi

@Carolinedeisler



Pronto in

30 MIN

Ingredienti

2 banane mature, schiacciate
4 datteri Medjool grandi
1 cucchiaio di burro di mandorle
160g di avena
50g di noci
40g di scaglie di cacao



Procedimento

1. Preriscalda il forno a 160 gradi Celsius.
2. Schiaccia le banane con una forchetta.
3. Frulla i datteri denocciolati e il burro di mandorle in un robot da cucina fino a ottenere una pasta granulosa.
4. Aggiungi il composto di datteri alle banane schiacciate e amalgama bene.
5. Combina l'avena e le noci in un robot da cucina e frulla per qualche secondo, poi uniscili al resto.
6. Incorpora le fave di cacao e trasferisci il composto in una teglia rivestita di carta da forno.
7. Cuoci in forno per 20-25 minuti, lascia raffreddare i flapjack e taglia a barrette o quadrotti. Un delizioso dolcetto pasquale, facile da preparare, o uno spuntino sano e perfetto.



@Carolinedeisler

fa 9

Uova croccanti

Ingredienti

130g di farina d'avena (avena miscelata)
130g di mandorle tritate (bianche per il colore)
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
170g di sciroppo d'acero
60g di burro di anacardi

1 tavoletta di cioccolato vegano

Procedimento

1. Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius.
2. Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola bene. Forma delle piccole uova con le mani e disponile su una teglia ricoperta di carta da forno.
3. Cuoci in forno preriscaldato a 180 gradi per 12 minuti. Mi piace girarle dopo 6 minuti in modo che diventino croccanti su entrambi i lati.
4. Lasciale raffreddare e nel frattempo sciogli il cioccolato. Immergi ogni uovo nel cioccolato e lasciale indurire. Facilissime da preparare e deliziose!

UOVA CON TOFFEE APPICCICOSE

Le uova al budino di datteri più deliziose di sempre!

@Carolinedeisler



Pronto in

30 minuti

Ingredienti

10 datteri Medjool
240ml di acqua calda
120g di burro di anacardi
30g di radice di maranta
30g di farina d'avena (avena miscelata)
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1/2 cucchiaino di lievito in polvere (facoltativo)

CREMA
6 datteri Medjool
240ml di acqua
50g di anacardi

Procedimento

1. Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius.
2. Metti i datteri senza nocciolo in ammollo in una tazza di acqua calda per circa 10 minuti.
3. Unisci i datteri ammollati (senza acqua), il burro di anacardi, la farina d'avena, maranta e l'estratto di vaniglia in un robot da cucina e frulla fino a ottenere un impasto appiccicoso.
4. Trasferisci l'impasto negli stampi in silicone per uova e cuoci in forno a 180 °C per 18 minuti.
5. Nel frattempo puoi preparare la crema. Metti gli anacardi in ammollo in una tazza d'acqua per 10 minuti: questo li renderà ancora più facili da frullare e sarà ottimo anche per la digestione. Aggiungi gli anacardi sciacquati e ammollati, 6 datteri Medjool e una tazza di acqua fresca (*non l'acqua di ammollo) in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una crema. Conserva la crema in frigorifero fino al momento di servire le uova dolci.
6. Una volta cotte, lasciate raffreddare completamente le uova di budino di datteri appiccicose prima di toglierle dallo stampo in silicone. Il piatto perfetto da servire per un delizioso brunch pasquale!! Non vedo l'ora di sapere se le ADORATE quanto me, io le ho mangiate tutte e 6 in un giorno hahah perché erano semplicemente deliziose!! E la parte migliore è che sono così salutari che vi sentirete molto meglio rispetto a mangiare uova di Pasqua piene di zucchero raffinato e latticini. :-)

Treccia alle noci

Un amato ricordo di infanzia reso salutare

@Carolinedeisler



Pronto in

30 MIN

Ingredienti

RIPIENO
110g di nocciole tostate,
2 grandi datteri Medjool
130g di nocciole macinate
2 cucchiai di zucchero di cocco
80ml di latte di mandorle
1 cucchiaio di cannella

IMPASTO
85g di sciroppo d'acero
85g di purea di mele
1 cucchiaio di radice di maranta
30g di mandorle tritate
65g di farina di grano saraceno

GLASSA
30g di anacardi
60ml d'acqua
1 cucchiaio di burro di anacardi
1 cucchiaio di sciroppo d'acero



Procedimento

1. Inizia preparando il ripieno. Metti le nocciole tostate e i datteri Medjool in un robot da cucina e frulla a impulsi per qualche istante. In un'altra ciotola, mescola le nocciole tritate, lo zucchero di cocco, il latte di mandorle e la cannella. Unisci la crema di nocciole e datteri e mixate bene.
2. Metti il ripieno da parte e prepara l'impasto unendo la purea di mele e lo sciroppo d'acero in una ciotola. Mescola bene, quindi aggiungi la maranta, la farina di grano saraceno e le mandorle tritate.
3. Forma due palline e stedile in una forma ovale aiutandoti con 2 fogli di carta da forno per evitare che l'impasto si attacchi alle mani.
4. Distribuisci uniformemente il composto di noci sull'impasto.
5. Arrotola l'impasto partendo dal lato più lungo. Pratica un taglio profondo al centro e forma un cerchio sovrapponendo un lato all'altro. Lavora con delicatezza. Dato che utilizziamo solo ingredienti molto sani, il nostro impasto non è sodo come quello della versione originale.
6. Cuoci in forno per 20 minuti fino a doratura. Lascia raffreddare.
7. La glassa è completamente facoltativa, io la adoro con e senza! Per prepararla, metti tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Metti in frigo mentre la treccia cuoce. :)) Gnam Gnam Gnam!!!


@Carolinedeisler
Panini dolci
all'Uvetta



Ingredienti

1 cucchiaio di semi di chia + 3 cucchiai di acqua
80g di uvetta
200g di farina d'avena (avena miscelata)
130g di mandorle tritate
1 cucchiaino di cannella
un pizzico di sale
1 cucchiaino di lievito in polvere
2 cucchiai di zucchero di cocco
120ml + 2 cucchiai di latte di mandorle

Procedimento

1. Aggiungi i semi di chia e l'acqua in una piccola ciotola e lasciali in ammollo per 15 minuti.

2. Nel frattempo metti in ammollo per qualche minuto anche l'uvetta in acqua calda, sciacquala bene e preriscalda il forno a 180 gradi.

3. Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola bene con le mani. Forma dei piccoli panini e disponili su una teglia foderata con carta da forno.

4. Cuoci in forno per 30 minuti, dopodiché lasciarli raffreddare. Una colazione, un brunch o uno spuntino delizioso, e facilissimo da portare con sé. Da piccola ADORAVAVO i panini all'uvetta! Questi sono deliziosi, saziano molto e più a lungo dei normali panini all'uvetta, sono senza grano, senza zucchero raffinato e davvero nutrienti. Non dovrebbero assolutamente mancare sulla vostra tavola pasquale!

Panini dolci pasquali

@Carolinedeisler



Pronto in

30 minuti

Ingredienti

PANINI
200g di mandorle tritate
130g di farina di grano saraceno
1 cucchiaio di radice di maranta
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaio di cannella
113g di sciroppo d'acero
85g di salsa di mele
2 cucchiai di succo d'arancia
60-80g di uvetta

CONFETTURA DI FRAGOLE
200g di fragole fresche
1 cucchiaio di semi di chia
3 cucchiai di acqua
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
Succo di 1/2 limone

Procedimento

1. Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius.
2. Unisci tutti gli ingredienti secchi e mescola bene. Aggiungi lo sciroppo d'acero, la salsa di mele, il succo d'arancia e l'uvetta.
3. Forma dei piccoli panini con le mani e disponili su una teglia ricoperta di carta da forno.
4. Cuoci in forno per 20 minuti e BUON APPETITO! Adoro servirli con una pallina di yogurt al cocco e marmellata di fragole.
5. Per preparare la marmellata, metti i semi di chia in ammollo in acqua per 15 minuti. Frulla le fragole, aggiungile al composto di semi di chia insieme allo sciroppo d'acero e, se lo desideri, un po' di succo di limone e mescola bene.




@Carolinedeisler



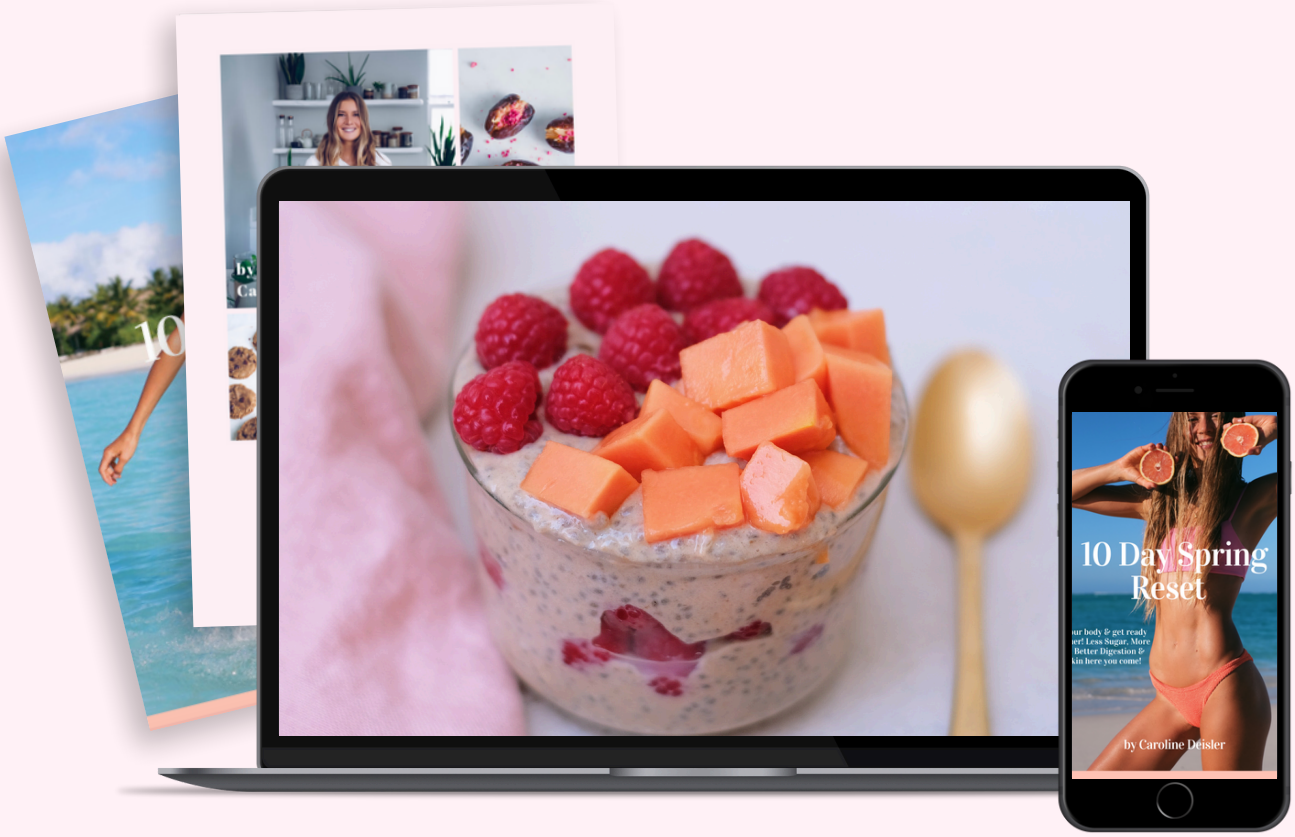
GRAZIE!

Spero che questo ebook ti abbia fatto venire voglia di goderti la Pasqua al meglio! Con queste ricette FACILI, DELIZIOSE e SANE, così salutari che potrai gustarle ogni giorno. Ti sentirai bene, avrai un aspetto radioso, senza doverti stressare, perché smetterai automaticamente di desiderare i dolci poco salutari.
🙂 Dico sempre che le vere delizie sono quelle che ti fanno SENTIRE BENE e in salute!

VUOI PIÙ ISPIRAZIONE PER UNO STILE DI VITA SANO?

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

@CAROLINEDEISLER



OTTIENI I MIEI ALTRI EBOOK

CLICCA SUL LINK QUI SOTTO PER SCARICARE I MIEI ALTRI EBOOK DI RICETTE SALUTARI E I PROGRAMMI ALIMENTARI RESET.

SHOP-RESET.COM