



LE MIE RICETTE

colazioni
energetiche



WWW.STEFANIACQUARO.IT

SUPER CREAM

ingredienti

150g ricotta fresca di pecora o capra
(o 1 yogurt greco 150g)
1 cucchiaio di olio di semi di lino o
di olio di cocco
2 cucchiai di chicchi di cereali bolliti
(quinoa, miglio, riso)
1 cucchiaio di miele
2 fichi secchi
(o 4 datteri o 2 cucchiai di uvetta passa)
1 cucchiaio di frutta secca
(noci, nocciole, anacardi, etc.)

preparazione

Mettere tutti gli ingredienti in un mixer e frullare.
Il preparato può essere conservato in frigorifero per un
paio di giorni.



PANCAKE

Ingredienti

25g burro

125g farina di farro

2 uova medie

200 ml latte intero fresco o latte di soia

1/2 banana

1 pizzico di bicarbonato

1 cucchiaino di succo di limone

1 cucchiaio di miele

Preparazione

Versate le uova in una ciotola e iniziate a mescolare, aggiungete il latte e il burro precedentemente fuso e amalgamate bene il tutto. Unite il bicarbonato e la farina a pioggia, sempre mescolando, fino ad avere un composto liscio e senza grumi. in un piatto ponete la banana e riducetela a poltiglia con una forchetta, a questo punto aggiungete la banana al composto e mescolate. Scaldare una pentola antiaderente (volendo oliatela leggermente) e quando è calda versate un mestolino della pastella e lasciate cuocere finchè non si formeranno delle bollicine, circa un paio di minuti. Girare, cuocete ancora un paio di minuti e mettete da parte. Procedete con il resto del composto. Servite accompagnando con miele, frutta fresca, marmellata o granella di nocciole



PROTEIN PANCAKE

Ingredienti

2 uova
60g yogurt greco
40g farina di avena
1 pizzico di bicarbonato
1 cucchiaino di succo di limone
qb latte vegetale (solo se necessario)
qb miele

Preparazione

Versate le uova in una ciotola e iniziate a mescolare fino a farli diventare un po' spumosi. Aggiungete lo yogurt greco e amalgamate bene il tutto. Unite il bicarbonato e la farina a pioggia, sempre mescolando, fino ad avere un composto liscio e senza grumi. Scaldate una pentola antiaderente (volendo oliatela leggermente) e quando è calda versate un mestolino della pastella e lasciate cuocere finchè non si formeranno delle bollicine, circa in un paio di minuti. Girare, cuocete ancora un paio di minuti e mettete da parte. Procedete con il resto del composto. Servite accompagnando con miele, sciroppo d'acero, marmellata, creme al cioccolato



WWW.STEFANIACQUARO.IT

PORRIDGE

Ingredienti

150g fiocchi di avena
250ml latte intero o latte di soia
200 ml acqua
sale fino q.b.
miele millefiori q.b.
frutta secca o fresca q.b.
frutta a guscio q.b

Preparazione

Per realizzare il porridge per prima cosa versate l'avena in una ciotola, coprite con acqua e lasciate in ammollo per un'oretta, anche se l'ideale sarebbe fare l'ammollo la sera prima. Una volta che l'avena sarà ben ammolata si presenterà con la tipica consistenza collosa. Aggiungete il latte, unite un pizzico di sale e cuocete il composto per circa 4-5 minuti mescolando spesso con una spatola. Quando l'avena risulterà morbida e avrà assorbito il latte spegnete il fuoco e trasferite il porridge in una ciotola, insaporite con il miele e aggiungete la frutta fresca e/o secca e la frutta a guscio. Servite il vostro porridge tiepido
Consumate al momento il porridge;
Si sconsiglia qualsiasi forma di conservazione



CAP CAKE AL CIOCCOLATO

Ingredienti

- 3 cucchiai di fiocchi d'avena frullati
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di cacao amaro
- 1 cucchiaio di farina di farro
- 2 cucchiai di latte(o latte vegetale)
- 2 cucchiai di yogurt (o yogurt vegetale)
- 1 cucchiaino di miele
- 1 punta di lievito

Preparazione

Mescolare direttamente nella tazza, se non siete particolarmente di fretta mettere in forno a 180° per 15/20 minuti, altrimenti mettere in forno a microonde massima potenza per 4 minuti

DA MANGIARE FREDDI

le preparazioni al forno microonde devono esser fatte occasionalmente



WWW.STEFANIACQUARO.IT