



COLAZIONE E MERENDE

senza glutine



WWW.STEFANIACQUARO.IT

PANCAKE BANANA

Ingredienti

3 cucchiari farina di ceci

1/2 banana matura

1 tazzina di latte

Preparazione

Con una forchetta schiacciare la banana matura, aggiungerci la farina di ceci e il latte.

Amalgamare bene fino a ottenere un composto omogeneo da versare in una padella antiaderente e bar cuocere da ambo i lati per 4/5 minuti fin quando il composto non diventa consistente. mangiare caldo con spolverata di marmellata o miele



WWW.STEFANIACQUARO.IT

PANCAKE BANANA E COCCO

Ingredienti

2 cucchiaini farina di ceci
2 cucchiaini di farina di cocco
1/2 banana matura
1 tazzina di latte

Preparazione

Con una forchetta schiacciare la banana matura, aggiungere la farina di ceci, la farina di cocco e il latte. Amalgamare bene fino a ottenere un composto omogeneo da versare in una padella antiaderente e bar cuocere da ambo i lati per 4/5 minuti fin quando il composto non diventa consistente. mangiare caldo con spolverata di marmellata o miele



WWW.STEFANIACQUARO.IT

PANCAKE FARINA DI AVENA

Ingredienti

3 cucchiaini farina avena

1 albume

1 tazza di latte vegetale

1/2 cucchiaino di lievito

Preparazione

Mettere in una terrina porre l'albume d'uovo, la farina d'avena, la tazza di latte vegetale e il mezzo cucchiaino di lievito. Amalgamare bene il composto e ponetelo in una padella antiaderente per 4/5 minuti fino a completa cottura da entrambe i lati. Mangiate accompagnando con della marmellata, miele o succo d'agave



WWW.STEFANIACQUARO.IT

TORTA PROFUMATA

Ingredienti

- 200 g farina di riso
- 170 g zucchero di canna grezzo
- 60 g farina di mandorle
- 60 g farina di ceci
- 140 g latte di soia
- 90 g olio di oliva EVO
- 125 g yogurt di soia
- 1 bustina di lievito (cremor tartaro)
- 1 pizzico di vaniglia in polvere
- 1 limone biologico

Preparazione

In una ciotola riunite la farina di riso, la farina di mandorle, la farina di ceci, lo zucchero di canna grezzo, il lievito, la vaniglia e la buccia grattugiata del limone. Mescolate bene tutti gli ingredienti secchi, poi aggiungete l'olio, il latte e lo yogurt. Amalgamate bene il tutto fino ad ottenere una pastella omogenea. Foderate una tortiera del diametro di 22 cm con della carta forno, versate l'impasto al suo interno e infornate in forno statico a 180°C per 40 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare completamente la torta e servite.



TORTA DI CASTAGNE

Ingredienti

270 g (3 vasetti) di farina di castagne

130 g (1 vasetto) di uvetta sultanina

80 g (1 vasetto scarso) di zucchero di canna

100 ml (mezzo vasetto) di olio oliva

pizzico di sale

1 bustina (16 g) di lievito per dolci

3 uova

400 g (2 medie) di mele

150 g (1 vasetto) di yogurt

Preparazione

Ammollare l'uvetta in acqua. Miscelare la farina di castagne con lo zucchero e con un pizzico di sale. Unire l'olio, lo yogurt, le uova e mescolare gli ingredienti fino ad ottenere una pastella. Preriscaldare il forno a 160°C. Sbucciare le mele e tagliarle a fettine sottili. Unire le fettine di mela alla pastella, aggiungere l'uvetta e il lievito. Porre in una teglia e cuocere in forno a 160°C per 50 minuti o fino a quando l'interno risulterà asciutto.

