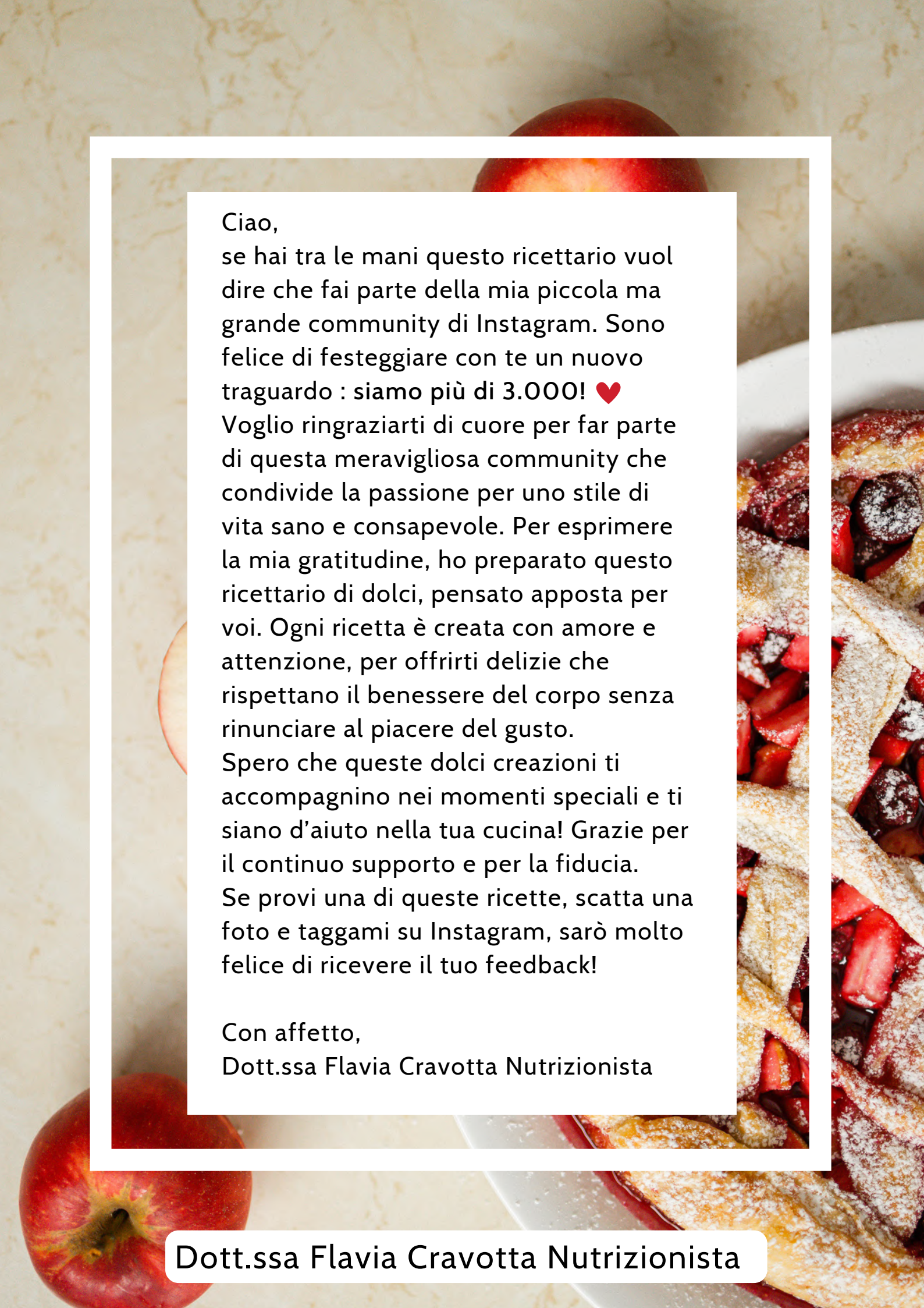




RICETTARIO DEI DOLCI

Dott.ssa Flavia Cravotta Nutrizionista



Ciao,
se hai tra le mani questo ricettario vuol dire che fai parte della mia piccola ma grande community di Instagram. Sono felice di festeggiare con te un nuovo traguardo : siamo più di 3.000! ❤️
Voglio ringraziarti di cuore per far parte di questa meravigliosa community che condivide la passione per uno stile di vita sano e consapevole. Per esprimere la mia gratitudine, ho preparato questo ricettario di dolci, pensato apposta per voi. Ogni ricetta è creata con amore e attenzione, per offrirti delizie che rispettano il benessere del corpo senza rinunciare al piacere del gusto.
Spero che queste dolci creazioni ti accompagnino nei momenti speciali e ti siano d'aiuto nella tua cucina! Grazie per il continuo supporto e per la fiducia.
Se provi una di queste ricette, scatta una foto e taggami su Instagram, sarò molto felice di ricevere il tuo feedback!

Con affetto,
Dott.ssa Flavia Cravotta Nutrizionista

Dott.ssa Flavia Cravotta Nutrizionista

Torta di carote e mandorle



Ingredienti

Carote 300g
80g zucchero (meglio muscovado)
mandorle 100g
2 uova
Farina tipo 1 o farina di avena 250g

50g latte vaccino o vegetale
1 bustina di lievito per dolci
Scorza di 1 limone
Vanillina o cannella a piacere

Procedimento

Frullare finemente carote, zucchero, mandorle e scorza di limone.

A questo punto unire la farina setacciata, il lievito e l'aroma (cannella o vanillina). Aggiungi al composto le uova e il latte e amalgama tutto.

Trasferire il composto in uno stampo da 22cm oppure da plum-cake, precedentemente ricoperto da carta forno. A piacere puoi aggiungere lamelle di mandorla sulla superficie. Inforna a 180° in forno ventilato per circa 35-40 minuti.

Crumble di mele



Ingredienti

2 mele
1 cucchiaino di miele
1 cucchiaino di uvetta
1 cucchiaino di cannella
2 cucchiai di fiocchi d'avena

1 cucchiaino di zucchero (meglio muscovado)
1 cucchiaino di burro di cocco (o burro ghee o burro biologico)

Procedimento

Taglia le mele a tocchetti, aggiungi il miele, l'uvetta e la cannella. Mescola i fiocchi d'avena con lo zucchero e il burro. Versa le mele in una cocotte di ceramica o pirottini in silicone e ricopri con il crumble di fiocchi d'avena e cuoci in forno a 180° per 10-12 minuti o in microonde con funzione grill per 5 minuti.

Torta al cocco



Ingredienti

2 uova
20g farina di cocco
15g miele
20g burro di cocco (oppure burro biologico)

Mezza bustina di lievito per dolci
Bustina di vanillina (facoltativo)
Per decorare: cacao amaro o farina di cocco

Procedimento

Monta le uova con lo sbattitore elettrico per qualche minuto fino a farle diventare spumose. Aggiungi il burro di cocco fuso, il miele a filo e monta ancora un pochino. Unisci la farina di cocco e il lievito setacciati, la vanillina e mescola tutto con una spatola. Versa il composto in uno stampo da 22 cm ricoperto da carta da forno e cuoci in forno a 180° per 20 minuti. Fai la prova stecchino prima di terminare la cottura.

Tartufini ricotta e cocco



Ingredienti

250g ricotta vaccina scolata
50-60g cocco rapè
Un cucchiaino di cacao amaro
Cocco rapè per decorare

Procedimento

Mescola la ricotta con il cocco rapè e il cacao amaro

Forma delle palline, ne dovrebbero venire circa 10-12, e poi passale nel cocco rapè.

Lascia in frigo per 10 minuti.

Plum cake ai frutti di bosco



Ingredienti

1 uovo
100g yogurt greco intero
5g burro di cocco o burro bio
50g farina di avena
20g amido di riso

Mezza bustina lievito per dolci
Scorza di limone bio
Mirtilli freschi a piacere

Procedimento

Amalgama l'uovo, lo yogurt e il burro fuso. Aggiungi poi la farina, l'amido, il lievito setacciati. Aggiungi la scorza di limone e i mirtilli. Versa in uno stampo da plum-cake ricoperto da carta da forno e cuoci in forno a 180° per 25-30 minuti.

Torta alle fragole o lamponi



Ingredienti

3 uova
50g zucchero (meglio muscovado) 20g
fecola di patate
200 ml di latte vaccino o vegetale

1 bustina di lievito per dolci
Fragole o lamponi in quantità libera
Scorza di 1 limone bio

Procedimento

Monta per 5 minuti le uova intere con lo zucchero, aggiungi poi la scorza di limone e il latte. Setaccia la farina, fecola e lievito, unisci tutto al composto liquido. Copri con carta forno uno stampo per torte da 22cm, deposita sul fondo la frutta e poi versa il composto ottenuto. Cuoci in forno a 180° per 40 minuti.

La mia torta di mele



Ingredienti

2 mele golden
110g farina tipo 1 o di avena
2 uova
60g burro bio morbido
60 gr zucchero

Mezza bustina di lievito per dolci
Un pizzico di sale
Succo di mezzo limone
Scorza di mezzo limone grattugiata
Cannella a piacere

Procedimento

Taglia a fettine le mele sbucciate e cospargi il succo di limone. Montare le uova intere e poi unire lo zucchero, il burro fuso e la scorza di mezzo limone grattugiata. Unisci poco per volta la farina e il lievito setacciati, un pizzico di sale e amalgama tutto. Copri con carta da forno uno stampo di 22cm, versa il composto e inserisci le fettine di mele disposte a raggiera. Cuoci in forno a 180° per circa 40 minuti. Spolvera con cannella a piacere.

French Toast



Ingredienti

2 fette di pane (ti consiglio integrale o ai cereali)

1 Uovo

Cannella o cacao amaro

Burro chiarificato\ghee\ olio di cocco

Per farcire a piacere scegli tra :

miele, marmellata, cocco rapè, crema di frutta secca 100%

Procedimento

Passa le fette di pane nell'uovo sbattuto con cannella o cacao amaro (puoi scegliere di passare il pane anche solo nell'albume).

Cuoci in padella antiaderente con burro chiarificato oppure burro ghee o olio di cocco, fino a doratura del pane, ci vorrà solo qualche minuto.

Puoi farcire il pane come più preferisci tra : miele, marmellata, cocco rapè, crema di frutta secca 100%.

Pancake

Ingredienti

30g farina (avena \ tipo 2 \ riso) o per una versione più proteica e anche gustosa aggiungii farina di nocciole \ mandorle \ cocco rapè.

1 albume (35g circa)

Latte o latte vegetale q.b.

1 cucchiaino di zucchero Muscovado

Mezzo cucchiaino lievito per dolci

A piacere si può aggiungere cannella o cacao amaro

Burro chiarificato \ ghee \ olio di cocco



Procedimento

Mescola l'albume con una frusta e aggiungi man mano lo zucchero, la farina setacciata, il lievito e il latte, fino a raggiungere una consistenza cremosa ed omogenea.

In una padella antiaderente sciogli una noce di burro e versa il composto con un cucchiaino, cuoci 2 minuti circa per lato a fiamma bassa.

Farcisci a piacere con frutta fresca / miele / marmellata / crema di frutta secca 100%.



RICETTARIO DEI DOLCI

Dott.ssa Flavia Cravotta Nutrizionista