

Porridge allo yogurt lampone e zafferano

Eccole le ferie estive.. le tanto attese ferie estive, mi sono sempre sembrate come il capodanno, come se dovessero rappresentare la fine di qualcosa, come se prima delle vacanze, o prima dell'anno nuovo, si dovesse chiudere qualche cerchio per poi ripartire. C'è chi fa resoconti, l'elenco dei buoni propositi.. è una cosa che non ricordo di aver mai fatto, ho sempre pensato che il tempo scorre e basta, in realtà traccio delle linee quando ne sento il bisogno, tante piccole linee. Negli ultimi anni ne ho tracciate parecchie, mi rendo conto di aver avuto la fortuna di riuscire finalmente a cogliere i segnali a capire come ribaltare i punti di vista o come riuscire a vederli entrambi per decidere da quale parte stare o se stare anche da entrambe.. perché si deve sempre prendere una posizione netta? Perché si deve sempre avere ragione? capita, a volte, che il punto di vista di qualcuno ci faccia capire che sbagliamo, o che esistono altre vie, o che l'idea che ci si è fatti di un comportamento altrui non corrisponda a quello reale, il confronto è tutto. Quello che oggi non farei mai, domani potrebbe essere l'unica strada che voglio percorrere per questo ho imparato a non giudicare, la possibilità di ritrovarsi in qualsiasi tipo di situazione è reale. Ho pianto, ho detto cose brutte, ho avuto paura, a tratti mi sono quasi arresa, non mi son piaciuta, mi sono offesa, ma soprattutto ho parlato tanto, tantissimo, ho parlato tanto e mi sono confrontata con persone meravigliose, aperte, empatiche, commoventi che ho l'immensa fortuna di aver incrociato sul mio cammino, e che sono state lì con me anche nel mio buio più profondo, qualcuno c'era già, tanti sono arrivati al momento giusto come un grande dono, ognuno con uno scopo che ho compreso. Parlo tanto con me stessa e mi guardo dentro per rendermi conto che farlo davvero può essere

pericoloso quanto rivoluzionario. Spesso non si vuole vedere veramente perché nemmeno noi sappiamo davvero chi siamo, è complicato affrontarsi ed è difficile e quasi sempre doloroso, per me lo è stato ma era inevitabile. Probabilmente è andato tutto come doveva, se mi guardo indietro mi rendo conto di come gli eventi si siano incastrati tra loro, di come ogni persona incontrata, ogni frase sentita, ogni situazione vissuta sia stata un percorso, come ciò che sembrava un dolore o una difficoltà insormontabile sia stato in realtà una spinta verso la crescita o si sia rivelato una grande opportunità per un "dopo" decisamente migliore. Non ottenere qualcosa o perdere qualcosa ci crea dolore, lo viviamo come una sfortuna, e se invece fosse una protezione, se ci tenesse solo lontani da una strada sbagliata, se ci stessimo rendendo liberi per qualcosa di migliore per noi che deve arrivare? Da quando ho aperto mente e anima piccole frasi, piccoli concetti, piccole cose apparentemente insignificanti mi portano consapevolezza dirompenti e inaspettate che sento mi rendono forte e migliore. Mi sento ripetere la stessa frase da alcune persone che mi conoscono da decenni... *"non ho mai visto nessuno cambiare così tanto così in fretta"* a volte non mi rendo conto bene nemmeno io che sia successo, come sia stato possibile e mi sento lusingata, mi sento fortunata ma da sistemare c'è ancora tantissimo, cammino su un filo sottile, cadere è un attimo, bisogna stare sempre all'erta perché in realtà sono solo microscopici passi, la strada è infinita...

Ma dicevamo, le ferie.. quando sento questa parola la associo a relax, spensieratezza, calma! La colazione è un momento che trovo in assoluto rilassante.. una bella colazione fatta con calma, con i piedi sulla sedia ed un braccio che avvolge le ginocchia, con il respiro lento e profondo, lo sguardo ancora assennato, i segni del cuscino sulla faccia, le occhiaie ancora ben visibili, una tazza piena del caffè bollente della moka e la mente sognante ma soprattutto senza i minuti contati per andare al lavoro.

Odiavo tutto ciò che era molle e inzuppato, la parola *porridge* mi faceva quasi senso e non avrei mai creduto di poterlo mangiare. Ma, giustamente, anche in questo si cambia. Il mio in realtà è un finto porridge perché non ho fatto ammollare i fiocchi d'avena nell'acqua e non li ho cotti nel latte, li ho solamente lasciati ad ammorbidirsi nello yogurt greco per una notte, ma per questo vi rimando alla ricetta! Lo zafferano mi piace in modo particolare nei dolci ma a mio gusto risulta stucchevole per questo lo abbino a qualcosa di aspro come i lamponi ed il kiwi. Potete utilizzare anche degli agrumi o dei chicchi di melagrana in alternativa quando di stagione.



Porridge allo yogurt con zafferano e lamponi

- 300 g yogurt greco 0%
- 150 g bevanda alla mandorla (senza zucchero)
- 60 g fiocchi d'avena
- 60 g lamponi freschi
- 30 g CaoZen (Melandri Gaudenzio)
- 1 bustina di zafferano
- 1 kiwi
- mirtilli freschi

1. La sera prima mettete in una ciotola i fiocchi d'avena con lo yogurt greco e la bevanda alla mandorla, mescolate, coprite bene la ciotola con della pellicola e riponete in frigorifero.
2. Il mattino seguente dividete a metà il composto, in una metà mettete lo zafferano e nell'altra i lamponi lavati, mescolate bene entrambi, i lamponi si differenziano mescolando.
3. Sbucciate il kiwi e tagliatelo a dadini, lavate ed asciugate i mirtilli.
4. Sul fondo di due ciotole mettete qualche dadino di kiwi, qualche mirtillo e un cucchiaino di CaoZen, fate un primo strato con il porridge al lampone, fate un secondo strato di frutta e CaoZen, proseguite con il porridge allo zafferano e decorate con la frutta ed il CaoZen rimasti.
5. Consumate subito.

Se preferite dolcificare il porridge potete aggiungere un paio di cucchiaini di miele o di malto di riso o sciroppo di

datteri.







Amelia di Venere



Torta di zucca fondente senza cereali, zucchero e grassi

La **torta di zucca fondente senza cereali, zucchero e grassi** è un dolce molto gustoso dalla consistenza cremosa e umida. La preparazione è semplice e piuttosto veloce, il passaggio più lungo sarà la cottura della zucca ma potete farlo in anticipo.

Questa torta è perfetta per la colazione o per colmare la voglia di dolce senza tanti sensi di colpa, ogni porzione di torta ha circa 190 calorie.



Questa torta è totalmente priva di cereali e di zuccheri, ha pochissimi grassi naturali, quelli dell'avocado.

Per la torta

- 450 g di polpa di zucca cotta e strizzata (circa 750 cruda)
- 70 g di cioccolato fondente all'85%
- 30 g di farina di mandorle degrassata**
- 12 g di stevia
- 10 g di cacao amaro magro
- 6 albumi
- scorza di 1 arancia
- 1 bustina di lievito
- 40 g di burro di mele*

Per la farcitura

- 150 g di polpa di zucca (circa 250 cruda)
- 100 g di avocado
- 80 g di burro di mele*
- 25 g di cioccolato fondente all'85%
- 12 g di cacao amaro magro
- 5 g di stevia

Per decorare

- 20 g di granella di fave di cacao tostate***
- 100 g di lamponi freschi
- 5/6 mandorle

1. Per prima cosa sbucciate la zucca e tagliatela a fette sottili, sia quella per la torta che per la farcitura. Chiudetela tra due fogli di alluminio da cucina e cuocetela in forno per 40 minuti a 180°C. Una volta fredda mettete la zucca in un canovaccio pulito e strizzatela privandola dall'acqua. Fate sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria. Frullate la zucca per la torta ed unite la scorza di arancia, il cioccolato fondente ed il burro di mele, mescolate il tutto ed aggiungete il cacao magro ed il lievito setacciati, la farina di mandorle e la stevia. Montate gli albumi a neve ferma ed uniteli al composto. Dividete il composto in due parti e versatele in due stampi a cerniera da 18 centimetri foderati di carta forno. Cuocete a 180°C per 35 minuti, sfornate e fate raddreizzare. Per la farcitura frullate la polpa di zucca con la polpa di avocado, il burro di mele ed il cioccolato fuso, unite la stevia ed il cacao magro setacciato, mescolate. Sul piatto da portata disponete il primo strato di torta, farcite con la metà della crema, coprite con il secondo strato di torta e completate con la farcitura. Decorate con i lamponi, la granella di fave tostate e le mandorle tritate.

*la ricetta del burro di mele senza zucchero la trovate qui

Il burro di mele può essere sostituito con altrettanta polpa di zucca aumentando un pochino la quantità della stevia in base ai propri gusti.

**in alternativa utilizzate farina di mandorle normale o farina di cocco

*** prodotto di Melandri Gaudenzio





Fantasia di Venere





Lombardo di Venere



Landella di Venere

Vegan gingerbread

I **vegan gingerbread** sono dei deliziosi biscotti vegani ricchi di spezie e melassa che dona un piacevole sapore caramellato. Il mix per tisana di Melandri Gaudenzio si abbina perfettamente a questo impasto arricchendo ancora di più questi biscotti. Consiglio di preparare i biscotti, una bella tisana arricchita con il mix per tisana Melandri, e gustarvi la vostra deliziosa merenda.



Vegan gingerbread



- 250 g di farina integrale
 - 100 g di burro di cocco
 - 100 g di melassa
 - 80 g di [mix per tisana](https://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=176&idM=13&idT=65)
 - 8 g di mix di spezie per dolci (cannella, zenzero, chiodi di garofano, macis, cardamomo)
 - 4 g di cremor tartaro
 - 2 g di bicarbonato di sodio
 - acqua fredda qb
1. Accendete il forno a 180°C. In una ciotola mettete tutti gli ingredienti e lavorateli assieme, aggiungete acqua fino a formare un panetto morbido ma non appiccicoso, ne serviranno circa 30 grammi. Spolverizzate un tagliere con poca farina e stendete l'impasto sottile. Tagliate i biscotti con delle apposite formine, disponeteli su una teglia ricoperta con carta forno e cuocete per 12/13 minuti o fino a leggera doratura. Fate raffreddare i biscotti su una ratella e conservateli in una scatola di alluminio o un vaso di vetro fino a 6 giorni.
 2. **La melassa** si può acquistare presso negozi biologici, se non doveste trovarla potete utilizzare in parte del malto o sciroppo di riso o d'agave e integrare con una parte di zucchero di canna integrale. In tal caso dovrete regolare diversamente la quantità di acqua

necessaria.





Mix
Tisana
MANGIA & BEVI
made with 
120 g

Biscotti integrali all'uva fragola e nocciole

I biscotti integrali all'uva fragola e nocciole sono dolcetti dal sapore rustico e, anche se forse non hanno un aspetto tra i migliori, garantisco che sono buonissimi. Questi biscotti, noti anche come "ciambelline al vino" generalmente vengono preparate con vino bianco o rosso, quindi se non gradite l'uva fragola potete utilizzare uguale quantità di vino ma andrà aumentata la quantità di zucchero in quanto l'uva fragola risulta piuttosto dolce. Se desiderate dei biscotti più gonfi aggiungete 3 g di lievito per dolci.

Al posto delle nocciole potete utilizzare delle noci, mandorle o pistacchi.



Ciambelline all'uva fragola e nocciole



- 150 g di farina integrale
 - 90 g di polpa di uva fragola (220 g di chicchi)
 - 65 olio di semi
 - 50 zucchero di canna +20
 - 40 g di nocciole del piemonte
 - 50 g di fecola di patate
1. Lavate i chicchi di uva e trasferiteli in un tegame antiaderente, accendete il fornello e con un cucchiaino schiacciate i chicchi e mescolate, fate cuocere circa 15 minuti. Trasferite l'uva in un passaverdure posto sopra di un piatto fondo e ricavete la polpa. Fate raffreddare.
 2. In una ciotola mettete la farina, la fecola, 50 grammi di zucchero, l'olio, le nocciole tritate e la polpa di uva fragola. Lavorate fino ad ottenere un composto omogeneo.
 3. Prelevate una piccola parte di impasto e lavoratelo tra le mani facendo una leggera pressione fino ad ottenere un cilindro spesso un centimetro scarso. Sovrapponete le due estremità e passate i biscotti nello zucchero di canna.
 4. Disponete i biscotti su di una teglia di carta forno foderata con carta forno e cuocete 180°C per 20 minuti.
 5. Fate raffreddare prima di consumarli, si conservano per

4/5 giorni se chiusi in un vaso o una scatola di latta.




L'ambrosia di Venere








Confezioni di Venere






Ambasciata di Venezia

Galletta integrale al cacao con pesche e crema di ricotta e amaretti

La **galletta integrale al cacao con pesche e crema di ricotta e amaretti** è un dolce molto semplice e gustoso dai sapori che si sposano perfettamente tra loro!

Ideale per una sana colazione o merenda.



Galletta integrale con pesche e crema di ricotta e amaretti



- Per l'impasto
- 150 g di farina di farro integrale
- 30 g di cacao amaro
- 50 g di olio di cocco
- 50 g di zucchero di canna integrale
- 50 g di acqua
- 5 g di [semi di chia Melandri Gaudenzio](https://www.melandrigaudenzio.com/tipo-prodotto.aspx?id=69)
- Per la crema
- 200 g di ricotta
- 30 g di zucchero di canna integrale
- 30 g di gocce di cioccolato fondente
- 25 g di amaretti
- 10 g di farina di farro integrale
- 5 g di rum
- 1 uovo
- Per completare
- 3 pesche noce sode
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- miele d'acacia

1. Per l'impasto, mettete i semi di chia nell'acqua e fate riposare 15 minuti. Mescolate assieme tutti gli

ingredienti per la pasta, unite il gel formato dai semi di chia. In una ciotola lavorate la ricotta con lo zucchero fino a formare una crema liscia, unite gli amaretti sbriciolati, la farina, il rum e le gocce di cioccolato fondente.

2. Direttamente su un foglio di carta forno stendete la pasta in un rettangolo di circa 20×30, spalmate la crema di ricotta lasciando un bordo di 3 centimetri tutto attorno.
3. Tagliate le pesche a fette sottili e sistematele sulla crema sovrapponendole tra loro, cospargete con lo zucchero di canna. Richiudete la pasta tutt'attorno e spostate la galletta su una teglia da forno.
4. Cuocete in forno caldo 180°C per circa 20 minuti.
5. Togliete dal forno e lucidate con il miele, fare raffreddare prima di consumare.




Amber Kitchen





©
L. M. de V.





Amalia's Kitchen

Gelato allo yogurt con more e frutto della passione

Il gelato allo yogurt con more e frutto della passione è semplicissimo da realizzare anche senza gelatiera, potete variare la frutta per variegare il gelato o in sostituzione potete utilizzare della confettura già pronta.

Se vi piacciono i gelati vi propongo anche questi

Gelato al croccante, passito e zenzero
<https://www.ombelicodivenere.com/2016/08/gelato-al-croccante-passito-zenzero-semplificissimo-senza-gelatiera.html>

Exotic ice cream
<https://www.ombelicodivenere.com/2016/07/exotic-ice-cream.html>

Gelato yogurt e fragola
<https://www.ombelicodivenere.com/2015/06/gelatini-yogurt-e-fragola.html>

e altri
<https://www.ombelicodivenere.com/category/dolci/gelati-e-sorbetti>




Lombardo di Venere

Gelato allo yogurt con more e frutto della passione



- **Ingredienti per il gelato**

- 300 g di yogurt greco 0%

- 200 g di panna fresca

- 90 g di zucchero

- 30 g di glucosio

- 2 g di farina di semi di carrube

- **Ingredienti per la composta di more**

- 300 g di more

- 60 g di zucchero di canna

- 1 cucchiaio di succo di limone

- **Ingredienti per la composta di frutto della passione**

- 120 g di polpa di frutti della passione maturi (circa 5)

- 20 g di zucchero di canna

- 10 g di glucosio

1. Per il gelato, in un tegamino mettete lo zucchero ed il glucosio con 100 grammi di panna fate scaldare finché lo zucchero sarà sciolto, aggiungete la farina di semi di carrube, mescolate e fate raffreddare. Aggiungete lo yogurt e la panna rimasta montata, mescolate e mettete tutto in un contenitore di alluminio, ponete in freezer e ogni 45 minuti circa mescolate velocemente con una frusta in modo da rompere i cristalli di ghiaccio. Ripetete questa operazione 3/4 volte.

2. Nel frattempo preparate le composte, per entrambe mettete tutti gli ingredienti in un tegamino (due tegamini separati) e cuocete per circa 20 minuti finché la composta si sarà addensata, lasciate raffreddare.
3. Quando il gelato sarà cremoso versatene un cucchiaino sul fondo di ogni stampo da gelato, proseguite con la composta di more, ancora gelato, composta di frutto della passione e terminate con il gelato, se volete ottenere un effetto più variegato ad ogni strato mescolate leggermente con il manico di un cucchiaino.
4. Mettete al centro il bastoncino e riponete in freezer fino al momento di consumarli.









Lambdas di Venere




Cantina di Venere



SORBETTO ALLE MORE E ZENZERO

Il sorbetto è uno di quei dolci che non avevo mai provato a preparare, ne sono rimasta piacevolmente stupita, è semplice e veloce da realizzare ed il risultato è stato ottimo. Come ogni anno i nostri rovi producono tantissime more e quest'anno ho deciso di utilizzarne una parte in modo differente dalle solite seppur buonissime confetture. E' nato quindi il sorbetto alle more e zenzero.




Confezioni di Venere

SORBETTO ALLE MORE E ZENZERO



- 700 g di polpa di more filtrata*
- 230 g di zucchero semolato
- 160 g di acqua
- 40 g di sciroppo di glucosio
- 40 g di grappa allo zenzero
- 1 pezzetto di zenzero fresco
- 2 g di farina di semi di carrube
- *circa 1kg scarso di frutti

1. In un pentolino mettete lo zucchero, il glucosio, l'acqua e lo zenzero, ponete sul fornello e lasciate sobbollire qualche minuto finché lo zucchero non sarà completamente sciolto. Lasciate completamente raffreddare e togliete lo zenzero. Lavate accuratamente le more, frullatele e passatele attraverso un colino per ottenere la polpa ed eliminare i semi, questo passaggio è un pochino lungo perché dovrete aiutarvi con il dorso di un cucchiaio in modo da ottenere più polpa possibile e ridurre quindi lo scarto. Pesate la polpa ottenuta, nel mio caso 700 grammi. Unite lo sciroppo con la purea di more, aggiungete la grappa e la farina di semi di carrube, mescolate bene e versate il tutto in un contenitore di alluminio. Mettete in freezer e ogni 45

minuti mescolate bene in modo da rompere il ghiaccio e rendere il sorbetto cremoso, ripetete questo procedimento per 3-4 volte, trasferite il sorbetto in uno stampo da plumcake o in una vaschetta per gelato e conservate in freezer fino al momento di servirlo.

2. Non è necessario togliere dal freezer prima il sorbetto perché risulta particolarmente cremoso e non ghiacciato grazie alla presenza della grappa, del glucosio e dei semi di carrube.
3. L'alcol abbassa il punto di congelamento per questo se non volete mettere la grappa allo zenzero potete utilizzarne una ai frutti di bosco oppure del limoncello.
4. In sostituzione del glucosio utilizzate del miele di acacia.
5. La farina di semi di carrube ha la sua funzione ma se non l'avete può essere omessa ed il risultato sarà comunque ottimo.




Cantale di Venere




Lambello di Venere




Cantieri di Venere



L'ambrosia di Venere




Campilio di Venere

BISCOTTI DI SOIA E MANDORLE

Sono stata lontana dal blog per tanto, troppo tempo ma questo non significa che io abbia smesso di cucinare, chi mi segue anche solo per sbaglio avrà visto le mie ricettine sui numeri del bellissimo magazine "ci piace cucinare"

Durante questi mesi poi mi sono fortemente dedicata alla mia vita, ho da poco sentito dire *"se non ti sei ancora perso allora fallo subito, perché bisogna perdersi per ritrovarsi"* una frase che fino a qualche mese fa non avrei capito ma che ora comprendo come non mai, che ho fatto mia senza nemmeno saperlo, senza cercarla la consapevolezza si è fatta spazio dentro di me come le nuvole che d'improvviso si diradano lasciando spazio ad un cielo limpido e un sole che splende!

In tutto questo, e molto altro, non c'è stato molto spazio per la cucina ma una bella distorsione alla caviglia mi ha costretta ferma in casa per qualche giorno, momento in cui ho avuto modo di riprendere in mano i miei amati libri di cucina ed in particolare mi sono capitatai in mano due libri che parlano di dolci senza zucchero e a basso indice glicemico. Da questo è partita una piccola ricerca che mi ha portata a voler provare dei biscotti utilizzando una farina di legumi (cosa ormai diffusissima), ma non poteva bastare perché ho deciso di realizzare anche la farina ispirata dall'ultimo meraviglioso libro di Marianna Franchi *L'nsolito legume!*

Oltre a questo ho promesso di utilizzare per le foto di una ricetta la mia prima ciotola realizzata al corso di ceramica raku e quindi...

Comunque. esperimento riuscito, come sempre tutte le ricette pubblicate sono realizzate e consumate quindi posso garantire che i biscotti sono deliziosi e a prova di assaggiatori ☐



lampiera di Venere




Ambrosio di Venere

BISCOTTI DI SOIA E MANDORLE



- 100 g di [soia gialla decorticata Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=151&idM=19&idT=21)
 - 100 g di farina di mandorle
 - 30 g di zucchero di cocco
 - 10 g di stevia
 - 40 g di burro di cocco
 - 30/40 grammi di acqua fredda*
 - scorza di 1 limone bio
 - 8 gr di polvere lievitante
 - *da regolare in base all'impasto ottenuto
1. Lavate la soia e lasciatela in ammollo per 8 ore. Risciacquatela molto bene finché l'acqua risulterà limpida, scolatela e stendetela su di un canovaccio pulito, asciugatela e ponetela ben stesa in una teglia ricoperta con carta forno, lasciate asciugare possibilmente all'aria. Accendete il forno a 120°C e tostate la soia per circa 40 minuti, frullate a lungo fino a renderela farina, eventualmente rimescolate il composto di tanto in tanto. Alzate la temperatura a 180°C.
 2. Pesate 100 grammi di farina di soia (dovrebbe comunque risultare esattamente 100 grammi) ponetela in una ciotola ed unite tutti i rimanenti ingredienti. Formate tante palline di circa 20 grammi, schiacciatele con i

palmi della mano e disponeteli sulla teglia ricoperta di carta forno leggermente distanziati tra loro, a piacere schiacciate leggermente con i rebbi di una forchetta, questa operazione è puramente estetica. Cuocete 20 minuti. Togliete i biscotti dal forno e fateli raffreddare su una gratella. Conservateli fino a 7/8 giorni ben chiusi in un vaso di vetro.

3. Con queste dosi otterrete 16/17 biscotti.









