

AVENA ALLA CHIA E MIRTILLI

Per 2 persone
Anche gluten-
free

È uno dei mix per la colazione che preferisco per l'estate, ideale per cominciare bene la giornata e molto saziante. Tutto quello che serve sono pochi minuti di preparazione la sera prima... la magia avviene mentre voi dormite!

Per la versione gluten-free, usate avena senza glutine.

Prep: 5 min
(+ 1-8 ore di ammollo)

- 60 g di fiocchi d'avena (non istantanei)
- 2 cucchiaini di semi di chia
- 2 cucchiaini di maca in polvere
- 375-500 ml di latte di mandorle non zuccherato (vedi p. 17)
- 1-2 cucchiaini di sciroppo d'agave o di sciroppo d'acero
- 75 g di mirtilli freschi
- ¼ di cucchiaino di cannella
- 2 cucchiaini di mandorle tritate (facoltativo)
- 2 cucchiaini di bacche di chia fresche
- marmellata di chia e frutti rossi (vedi p. 29; facoltativo)

Vedi foto a p. 32, in secondo piano

1 Mescolate i fiocchi d'avena, i semi di chia e la maca in polvere. Versate il latte di mandorle, amalgamate, e riponete il tutto in frigorifero per almeno un'ora, meglio sarebbe per tutta la notte.

2 Al momento di fare colazione, aggiungete al composto un po' di sciroppo d'agave o d'acero a piacere, poi mettete i mirtilli e spolverate con la cannella. Se volete aggiungere un po' di croccantezza, unite delle mandorle tritate; per un tocco dolce servite con la marmellata di chia.

VARIANTE: Per una prima colazione calda: seguite le istruzioni al punto 1, poi riscaldate il composto di latte e avena in una pentola, per circa 10-15 minuti o fino a che sarà caldo. Dolcificate con sciroppo d'agave o d'acero, aggiungete dei mirtilli e della cannella e gustate.

Se non trovate i mirtilli freschi, utilizzate dei frutti di bosco surgelati. Metteteli ancora congelati nel composto di fiocchi d'avena e latte la sera prima, così durante la notte si scongeleranno nel frigorifero. Se preparate la versione calda della ricetta, cuocete i frutti rossi nell'avena per 3-5 minuti o fino a quando si saranno scongelati e scaldati.

CALORIE (PER PORZIONE)	216
PROTEINE	7,1 G
GRASSI TOTALI	7,2 G
GRASSI SATURI	0,5 G
CARBOIDRATI	35,9 G
FIBRE	8,2 G
ZUCCHERI	7,7 G
VITAMINE	B ₆ , E

PANCAKE SOFFICI DI BANANA E CHIA

Per 4 persone
Anche gluten-
free

Questi soffici pancake rendono speciale il fine settimana. I semi di chia consentono di addensare il composto e forniscono tante fibre, carboidrati e calcio.

Per la versione gluten-free, usate farina senza glutine.

Prep: 5 min | Cottura: 20 min

- 250 g di farina integrale
- 4 cucchiaini di lievito in polvere
- 2 cucchiaini di bicarbonato di sodio
- 1 pizzico di sale
- 2 banane
- 2 cucchiaini di semi di chia
- 500 ml di latte di mandorle (vedi p. 17)

Vedi foto a p. 20, in secondo piano

1 In una ciotola capiente mettete la farina, il lievito, il bicarbonato di sodio e il sale.

2 In un'altra ciotola, schiacciate le banane fino ad avere una purea, poi aggiungete i semi di chia e il latte e mescolate bene.

3 Quindi versate banane, chia e latte nella ciotola della farina e amalgamate bene per ottenere un composto senza grumi.

4 Preriscaldare una padella. Utilizzate circa 60 ml di pastella per ogni pancake, che dovrà cuocere su ogni lato per 4-5 minuti, fino a quando sarà leggermente rosato.

VARIANTE: Al punto 3, aggiungete un ulteriore ingrediente alla pastella. Provate una delle seguenti opzioni: 2 cucchiaini di granella di cacao crudo o di cioccolato crudo grattugiato; 85 g di ananas in pezzi; 1 cucchiaino di cannella; 30 g di cocco disidratato; 75 g di mirtilli.

CALORIE (PER PORZIONE)	315
PROTEINE	8,4 G
GRASSI TOTALI	3,4 G
GRASSI SATURI	0 G
CARBOIDRATI	65,5 G
FIBRE	5,1 G
ZUCCHERI	7,4 G
VITAMINE	A, E

CRACKER DI QUINOA E SEMI

Per 6-8 persone
Gluten-free

Questi cracker croccanti si preparano in un attimo e il risultato è garantito. Sono ottimi da immergere nell'hummus o nel chili oppure per spalmarci del burro di semi o di noci.

Prep: 10 min | Cottura: 55 min

- 170 g di fiocchi di quinoa
 - 25 g di semi di lino macinati
 - 40 g di semi di chia
 - 2 cucchiaini di amaranto
 - 2 cucchiaini di semi di sesamo
 - ¼ di cucchiaino di basilico essiccato
 - ¼ di cucchiaino di origano
 - ¼ di cucchiaino di cipolla in polvere
 - ¼ di cucchiaino di aglio in polvere
 - ½ cucchiaino di sale
 - 330 ml di acqua
- Vedi foto a p. 76, sullo sfondo

- 1 Preriscaldate il forno a 160 °C. Foderate una teglia con carta da forno.
- 2 In una ciotola capiente, mescolate tutti gli ingredienti e mettete da parte. Dopo 10 minuti, mescolare di nuovo; il composto dovrà risultare denso, ma spalmabile.
- 3 Con l'aiuto di una spatola al silicone stendete il composto nella teglia in uno strato sottile e uniforme, ricoprendo anche i bordi. Se lo strato non sarà molto sottile, più che dei cracker croccanti si otterrà qualcosa di simile a una piadina (che sarà comunque deliziosa!). Se volete, cospargete la superficie con un po' di sale. Cuocete per 30-40 minuti, fino a quando il composto si sarà solidificato per bene.
- 4 Togliete dal forno, lasciate raffreddare per qualche minuto e poi rompete il preparato in pezzi irregolari che rimetterete in forno, appoggiati su carta da forno, per altri 10-15 minuti, per ottenere dei cracker croccanti. Lasciate raffreddare completamente, poi riponeteli in un contenitore ermetico per un massimo di 4 giorni.

CALORIE (PER PORZIONE)	140
PROTEINE	5,1 G
GRASSI TOTALI	4,5 G
GRASSI SATURI	0,6 G
CARBOIDRATI	21 G
FIBRE	4,8 G
ZUCCHERI	0 G
VITAMINE	B ₆

HUMMUS DI LENTICCHIE

Per 6-8 persone
Gluten-free

Esistono innumerevoli varianti della ricetta classica dell'hummus. In questo caso, le lenticchie apportano a questa salsa ferro, proteine e fibre, mentre il cumino apporta un profumo inconfondibile.

Prep: 5 min | Cottura: 40 min

- 200 g di lenticchie secche marroni o verdi, risciacquate
 - 750 ml di acqua
 - 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
 - 2 cucchiaini di aceto di sidro di mele
 - 1 cucchiaino di tahina
 - 1 scalogno piccolo tritato
 - ½ cucchiaino di cumino macinato
 - sale e pepe nero macinato al momento, a piacere
- Vedi foto a p. 76, a sinistra

1 Mettete in una pentola grande l'acqua e le lenticchie e portatele a ebollizione a fuoco medio. Abbassate la fiamma e fate cuocere per 30-35 minuti, o finché le lenticchie sono pronte. Scolate e fate raffreddare.

2 Versate le lenticchie e gli altri ingredienti nel mixer e tritate fino a ottenere un composto vellutato. Se necessario, aggiungete un po' d'acqua. Salate e pepate prima di servire.

CALORIE (PER PORZIONE)	120
PROTEINE	5,9 G
GRASSI TOTALI	4,8 G
GRASSI SATURI	0,6 G
CARBOIDRATI	13,4 G
FIBRE	2,4 G
ZUCCHERI	0 G
VITAMINE	B ₁ , B ₆ , E

CREMA DI SEMI DI GIRASOLE

Per 6 persone
Gluten-free

Questa deliziosa crema spalmabile è ricca di proteine e perfetto da spalmare su pane casereccio, crostini o cracker (per esempio i cracker di quinoa e semi di p. 80).

Prep: 40 min

- 140 g di semi di girasole
 - 2 cucchiaini di pomodori secchi tritati conservati senza olio
 - 60 ml di acqua appena bollita
 - 30 g di carota grattugiata
 - 1 piccolo spicchio di aglio
 - 2 cucchiaini di aceto di sidro di mele
 - ¼ di cucchiaino di curcuma
 - ¼ di cucchiaino di cumino macinato
 - sale e pepe nero macinato al momento, a piacere
- Vedi foto a p. 76, in primo piano

1 Mettete in ammollo in acqua i semi di girasole per 30 minuti. Poi scolateli e buttate via l'acqua. Nel frattempo, reidratate i pomodori secchi in acqua calda per 15 minuti. Scolateli e tenete da parte l'acqua.

2 Mettete tutti gli ingredienti nel mixer con ½ cucchiaino di sale e frullate. Aggiungete l'acqua di ammollo dei pomodori, se necessario per rendere spalmabile la crema. Aggiustate di sale.

CALORIE (PER PORZIONE)	143
PROTEINE	5,1 G
GRASSI TOTALI	12,1 G
GRASSI SATURI	1 G
CARBOIDRATI	6,1 G
FIBRE	2,3 G
ZUCCHERI	1,3 G
VITAMINE	A, B ₆