



Con sola frutta

Partendo dallo zucchero integrale, passando per i dolcificanti naturali, arriverete a preparare i vostri dolci solo con la frutta, fresca e disidratata: il modo più sano e naturale per apprezzare il giusto grado di dolcezza che ci offre la natura.



ciambella alle mele

Ci sono mille varianti di torta alle mele. Questa ricetta permette di ottenere un dolce a metà strada tra il ciambellone e la torta soffice.

Ingredienti per 8 persone:

500 g di mele golden mature
(già sbucciate e private del
torsolo)
100 g di farina tipo 0 di grano
tenero
100 g di farina integrale di
grano tenero
50 g di farina di mais fioretto
100 g di olio extravergine di
oliva delicato
200 g di latte di cocco full fat
100 g di Natural Delight (vedi
p. 38)
18 g di lievito naturale per dolc.
(1 bustina)
1 limone, la scorza grattugiata
cannella
sale



Lavate, sbucciate e togliete il torsolo alle mele. Frullatene la metà. Unitevi l'olio, il latte di cocco e un pizzico di sale.

A parte setacciate le farine insieme con il lievito. Aggiungete il preparato dolcificante, un pizzico di cannella e la scorza di limone grattugiata.

Versate i liquidi sulle farine e mescolate.

Versate il tutto in uno stampo da ciambella di 24 cm di diametro oliato e infarinato, quindi adagiatevi le mele rimanenti tagliate a fettine.

Infornate a 180 °C per 40 minuti circa. Fate la prova dello stecchino per verificare la cottura.



ciambellone all'acqua

Un dolce leggero e soffice, ideale per la colazione anche dei più piccoli.

Ingredienti per 10 persone:

180 g di uvetta
50 g datteri Medjoul
(denocciolati)
160 g di farina semintegrale di
grano tenero
50 g di fecola di patate
100 g di olio extravergine di
oliva delicato
160 g di acqua
25 g di semi di lino
10 g di cacao
18 g di lievito naturale per dolci
(1 bustina) e
sale



Portate a bollore 200 g di acqua. Versatevi i semi di lino e lasciate sobbollire per 5 minuti. Scolate immediatamente il liquido con un colino a maglia stretta. Mettete a raffreddare il gel in frigorifero.

Miscelate la farina con il lievito e la fecola.

A parte frullate insieme l'uvetta e i datteri. Poi aggiungete e frullate l'olio e 160 g di acqua. Versate in una ciotola.

Unite un pizzico di sale e 70 g di gel di lino ottenuto scolando i semi di lino.

Mescolate il tutto alle farine e versate due terzi del composto ottenuto in uno stampo da ciambella.

Miscelate l'impasto restante con il cacao. Disponetelo sopra l'altro impasto.

Infornate a 180 °C per 35 minuti. Lasciate raffreddare e servite spolverizzato di zucchero a velo.

È possibile sostituire il gel di lino con 70 g di albume.



plumcake ricco per la colazione

Con questa ricetta inizierete bene la giornata con tutti i nutrienti necessari a mantenere le energie fino all'ora di pranzo.

Ingredienti per 12 persone:

200 g di farina integrale di grano tenero
200 g di farina tipo 0 di grano tenero
150 g di Natural Delight (vedi p. 38)
100 g di uvetta
7 prugne secche denocciolate
5 fichi secchi
5 datteri
60 g di nocciole
60 g noci
27 g di lievito naturale per dolci (1 bustina e 1/2)
2 cucchiaini di cannella in polvere
1/2 baccello di vaniglia
400 g di tè speziato
150 g di olio extravergine di oliva delicato
1 arancia, la scorza
sale



Tagliate a pezzetti le prugne, i fichi e i datteri, unite l'uvetta e mettete il tutto a macerare nel tè per qualche ora, dopo di che scolate ma conservate il tè.

Unite alla frutta scolata la farina, le nocciole e le noci tritate grossolanamente, il lievito e il preparato dolcificante. Insaporite con la scorza di arancia grattugiata, la cannella e la vaniglia estratta dal baccello.

Per ultimo aggiungete il tè miscelato con l'olio e un pizzico di sale, e mescolate tutto delicatamente.

Versate in uno stampo da plumcake da 30x10 cm e cuocete in forno già caldo a 180 °C per 50 minuti circa. Fate la prova stecchino. Lasciate raffreddare su di una gratella.

Riposto in una scatola ermetica si conserverà bene per tutta la settimana.

Se avete uno stampo da plumcake più piccolo, vi consiglio di ridurre la dose degli ingredienti di almeno un terzo.

