



VITALMENTEBIO
La filosofia del ben-essere

Ricette per la
Colazione

CHIA PUDDING CON BANANE CAMELLATE

- 1 La sera precedente metti in un barattolo i semi di chia. Con il miscelatore (fornito nel kit di Chokkino) frulla l'acqua con il latte di cocco. Aggiungila ai semi di chia e mescola bene. Copri il bicchiere con un coperchio o un piattino e lascia riposare in frigorifero per la notte.
- 2 La mattina aggiungi sopra al tuo budino di semi di chia lo yogurt. Io ho usato quello di cocco fermentato della Abbot Kinney's che contiene il 97% di latte di cocco e non ha zuccheri aggiunti. Puoi utilizzare a tuo piacere un altro yogurt.
- 3 Taglia la banana a rondelle spesse in modo che le fettine non si rompano in cottura.
- 4 In pentola antiaderente aggiungi un cucchiaino di olio di cocco, fai sciogliere e adagia le fettine di banana. Non toccarle fin quando non inizi a sentire profumo di caramellato (più o meno 2-3 minuti). A questo punto girale e cuocile dall'altro lato per un altro minuto.
- 5 Aggiungi la banana sopra al budino, spargi la granella di fave di cacao e ... buona colazione!

Conservazione

Tieni il chia pudding in frigorifero e consumalo entro 2 giorni

Ingredienti per 1 persona

3 cucchiari	semi di chia (bianchi o neri)
3 misurini	latte di cocco Live Better*
60 ml	acqua naturale (livello DOPPIO del bicchiere graduato di Chokkino)
60 g	yogurt di cocco**
1	banana
1 cucchiaino	olio di cocco
1 cucchiaino	crunchy cao Live Better
qb	cannella a piacere

Note

* il misurino ed il latte di cocco lo acquisti su Live Better
** buonissimo sia quello di IsolaBio che quello di Abbot Kinney's

Tutti i prodotti di Live Better li trovi sul loro sito:

www.live-better.xyz

Con il codice VITALMENTEBIO hai sempre lo sconto del 10% sul tuo carrello.

PANCECI

- 1 Metti la farina di ceci in una ciotola. Aggiungi l'acqua e inizia a mescolare con l'aiuto di una frusta. Aggiungi poi il sale e mescola nuovamente. Per ultimo metti lievito e bicarbonato. Mescola con movimenti circolari dal basso verso l'alto, per dare aria all'impasto.
- 2 Cuoci utilizzando una padella antiaderente per crepes. Ungila con un goccio di olio extra vergine e poi tampona con carta assorbente (fallo solo la prima volta, non serve ripeterlo).
- 3 Prendi un cucchiaino da tavola di composto e fatelo cadere in pentola, formando il pancake. Se la pentola è bella calda, il composto farà tante bollicine. Giralo con l'aiuto di una spatola piatta in plastica o silicone e fai raffreddare su una gratella.

Ingredienti per 2 persone

90 g	farina di ceci
140 ml	acqua naturale
1 pizzico	sale marino integrale
1 cucchiaino	lievito naturale per preparazioni salate
1 pizzico	bicarbonato
qb	olio extra vergine di oliva

Note

Puoi farcirli con marmellata senza zucchero, burro di mandorle, oppure con caprino o salmone affumicato. Largo alla fantasia!

Puoi preparare l'impasto la sera prima e metterlo in frigo, così puoi cuocere i tuoi pancenci per la colazione.

Puoi farne una dose maggiore e congelarli, in modo da averli sempre pronti al bisogno.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro il giorno successivo.



PANCAKES PROTEICI CON ALBUMI

- 1 Mescola gli ingredienti e fai riposare cinque minuti.
- 2 Prendi un pentolino antiaderente, ungilo con un filo di olio e prendi un cucchiaino di composto. Adagialo in pentola senza appiattirlo, cercando di dargli forma rotonda.
Procedi con gli altri.
Dopo due minuti di cottura girali e cuoci dall'altro lato.
- 3 Una volta pronti aggiungi marmellata senza zucchero, noci, mandorle, cioccolato fondente tagliato a coltello e, una volta terminate le 3 settimane, anche un filo di sciroppo d'acero!

Ingredienti per 2 persone

	per 6 pancakes:
150 ml	albumi d'uovo
75 g	fiocchi di avena integrali

Note

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Consumali entro il giorno successivo

TORTINO DI ALBUMI CON CIOCCOLATO FONDENTE

- 1 Metti in un pentolino antiaderente l'olio di cocco e scioglilo.
Mescola il cioccolato fondente tagliato a coltello con l'albume e versalo in padella.
- 2 Cuoci da entrambe i lati, mettilo su un piatto e aggiungi la crema di mandorle o nocciole e spolvera con cannella o cacao.

Ingredienti per 1 persona

140 g	albume d'uovo
30 g	cioccolato fondente minimo 70%
1 cucchiaino	olio di cocco
1 cucchiaino	crema di mandorle o nocciole
qb	cannella o cacao

Note

Conservazione

Cuocilo e consumalo al momento.



PANCAKES SEMPLICI

- 1** Sbatti l'uovo con una frusta, aggiungi la farina, il bicarbonato ed il latte vegetale o l'acqua.
Devi ottenere una pastella densa, non troppo liquida.
Ti consiglio di aggiungere l'acqua poco per volta in modo da raggiungere la corretta consistenza.
- 2** Prendi un pentolino antiaderente, ungilo con un filo di olio di cocco e cuoci i tuoi pancakes su entrambi i lati.
- 3** Puoi servirli con frutta cotta (banana, mela, pera, mirtilli rossi o fragole), mandorle, noci e nocciole e una spolverata di cacao.

Ingredienti per 1 persona

	per 2 pancakes:
1	uovo intero
30 g	farina (di riso, di avena, di quinoa, di grano saraceno)
50 ml	liquidi (latte vegetale o acqua)
1 pizzico	bicarbonato di sodio

Note

Puoi prepararli la sera precedente.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Consumali entro il giorno successivo

AVOCADO TOAST CON UOVO

- 1** Tosta una fetta di pane Primus.
- 2** Schiaccia metà avocado con la forchetta e mettilo sul pane.
- 3** In un pentolino fai bollire dell'acqua. Quando bolle adagia delicatamente sul fondo l'uovo. Metti un timer e calcola 5 minuti precisi. Togli l'uovo e raffreddalo immediatamente.
- 4** Adagia il tuo uovo sopra l'avocado toast prima di romperlo.
Regola di sale e aggiungi una grattata di pepe nero.
Servilo accompagnato ad una manciata di spinacini novelli (facoltativo).

Ingredienti per 1 persona

1	uovo
1 fetta	pane Primus
Mezzo	avocado
qb	sale fino
qb	pepe nero
qb	spinacini novelli

Note

Con la metà di avocado che avanza puoi preparare una crema al cacao.
Frulla mezzo avocado con un cucchiaino di cacao amaro e una manciata di mandorle.

Conservazione

Preparalo e consumalo al momento



TORTA DI MANDORLE E QUINOA CON MELE E MIRTILLI

- 1 Separa i tuorli dagli albumi.
- 2 Monta gli albumi a neve ferma.
- 3 In una ciotola metti la farina di quinoa e mandorle e unisci pian piano l'acqua per evitare la formazione di grumi. Unisci i tuorli, la cannella e sbatti il composto per qualche minuto con la frusta elettrica.
- 4 Aggiungi delicatamente, con movimenti dal basso verso l'alto, gli albumi montati a neve e, per ultimo, i mirtilli.
- 5 Fodera con carta forno una tortiera del diametro di 20 cm e aggiungi sopra a raggiera la mela sbucciata tagliata a fette sottili. Cuoci in forno ventilato a 160 gradi per 30 minuti. Fai la prova stecchino per verificare la cottura.

Conservazione

Da consumare entro 2 giorni.

Ingredienti per 1 torta

50 g	farina di quinoa
50 g	farina di mandorle
100 ml	acqua
3	uova
1	mela
50 g	mirtilli freschi
qb	cacao amaro
qb	cannella

Note

A piacere puoi aggiungere 1 cucchiaino di cacao all'impasto oppure spolverarlo in superficie.

Se non ti piace la farina di quinoa usa solo quella di mandorle. Puoi anche usare farina di avena, di riso o di grano saraceno.

Puoi mangiarne un quarto a colazione.

CREMA BUDWIG

- 1 In un mixer unisci i fiocchi di avena con la bevanda vegetale, la frutta, la crema di mandorle, l'olio di lino e frulla fino ad ottenere una crema omogenea.
- 2 Aggiungi i semi misti scelti e qualche mandorla tostata spezzettata grossolanamente.

Ingredienti per 2 persone

3 cucchiai	fiocchi di avena integrali
1 cucchiaino	crema di mandorle 100%
1 cucchiaino	semi misti a scelta
1 cucchiaino	olio di semi di lino
1	frutto di stagione
1 bicchiere	bevanda vegetale a scelta non zuccherata
qb	mandorle tostate

Note

In inverno è possibile scaldare la bevanda vegetale per consumare la crema calda.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.



PANE NUVOLO CON GOCCE DI CIOCCOLATO

- 1 Monta leggermente gli albumi, aggiungi l'eritritolo e continua a montare.
- 2 Appena diventa spumoso aggiungi la fecola di maranta e continua fino ad ottenere un composto bello sodo.
- 3 Aggiungi ora le gocce di cioccolato fondente e l'uvetta con movimenti molto delicati dal basso verso l'alto. Non mescolare troppo per non smontare l'impasto.
- 4 Dividi il composto in 6 parti mettendoli su una placca ricoperta con carta forno.
- 5 Con l'aiuto di una spatola in silicone cerca di dare una forma rotonda.
- 6 Cuoci in forno preriscaldato statico a 190 gradi per 25-30 minuti.

Ingredienti

100 g	albumi d'uovo
30 g	eritritolo*
20 g	fecola di maranta (Arrow Root)*
50 g	gocce di cioccolato fondente
1 manciata	uvetta

Note

*L'eritritolo e l'arrow root li trovi sul sito di Live Better

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

TORTINO DI ALBUMI, AVENA E PSILLIO

- 1 In una ciotola mescola gli albumi, l'avena, la cuticola di psillio, il cacao, l'eritritolo e la cannella.
- 2 Versa in un pentolino antiaderente diametro 18 cm già caldo. Sulla superficie metti qualche pezzetto di cioccolato fondente (1 quadratino diviso in 4 parti).
- 3 Cuoci da entrambe i lati e metti su un piatto. Aggiungi l'ultimo quadratino di cioccolato fondente tagliato a coltello.
- 4 A piacere gustalo con mandorle, burro di mandorle o nocciole, yogurt greco o frutta fresca.

Ingredienti per 1 persona

160 g	albumi d'uovo
40 g	fiocchi di avena tritati
1 cucchiaino	polvere di psillio
1 cucchiaino	cacao
1 cucchiaino	eritritolo
1 cucchiaino	cannella
10	mandorle
2 quadratini	cioccolato fondente minimo 80%

Note

La crema di mandorle o burro di mandorle (100% mandorle senza dolcificanti) la trovi nei supermercati biologici.

Puoi anche farla in casa se hai a disposizione un frullatore potente. Devi prima tostare in forno le mandorle con la buccia, farle raffreddare e poi frullarle (circa 10 minuti) fino ad ottenere il tuo burro.

Conservazione



PORRIDGE CON LATTE DI COCCO E BANANE CAMELLATE

- 1** Metti in un pentolino 1 fiocchi di avena, il latte di cocco, il sale e l'acqua. Mescola con un cucchiaio di legno e metti sul fuoco portando a bollore. Il porridge diventerà una morbida crema. Metti in una ciotola.
- 2** Taglia la banana a fette spesse e mettile in una pentola antiaderente unta con un filo di olio di cocco. Fai rosolare le fette da entrambe i lati e aggiungile sopra al porridge.
- 3** Decora con qualche mandorla tostata e gusta!

Ingredienti per 1 persona

4 cucchiari	fiocchi di avena integrali
3 misurini	latte di cocco
1 pizzico	sale
170 ml	acqua naturale
1	banana
qb	olio di cocco
qb	mandorle tostate

Note

Conservazione

Preparalo e consumalo al momento

CREPES CON GRANO SARACENO E RISO

- 1** Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola bene con una frusta a mano per ottenere un composto omogeneo e senza grumi
- 2** Se è troppo denso aggiungi ancora un pochino di acqua o latte vegetale. La pastella deve essere abbastanza fluida, in modo da poterla stendere in padella
- 3** Cuoci le tue crepes unendo la pentola antiaderente con un pochino di olio. Quando i bordi si staccano puoi girarla e cuocerla dall'altro lato.

Ingredienti

100 g	farina di grano saraceno
30 g	farina di riso integrale
60 g	arrow root (fecola di maranta)*
400 ml	latte di mandorle
1 pizzico	sale fino
1 cucchiaino	olio di cocco

Note

*la trovi sul sito di Live Better

Servile con crema di mandorle o nocciole e cioccolato fondente tritato a coltello.

Puoi aggiungere anche un cucchiaino di marmellata senza zucchero.

Conservazione

Puoi preparare le crepes la sera precedente. Conservale in frigorifero e consumale entro 2 giorni.



BUDINO DI GRANO SARACENO

- 1 Metti il grano saraceno crudo in un colino la sera precedente.
- 2 La mattina scolalo e lavalo bene sotto l'acqua corrente.
- 3 Metti tutti gli ingredienti nel frullatore, frulla ed è pronto!
- 4 Trasferiscilo in tre bicchierini di vetro e lascialo in frigo 2 - 3 ore prima di servire.

Ingredienti per 3 budini

100 g	grano saraceno decorticato
1	banana
3 cucchiaini	cacao Live Better
2 cucchiaini	burro di mandorle
25 ml	latte di mandorle non dolcificato

Note

Servi il budino con mandorle, noci o nocciole.
Puoi anche aggiungere la cannella al tuo budino, se ti piace!

Il grano saraceno non deve essere cotto! L'ammollo di 8 ore lo ammorbidisce ed è poi perfetto per essere frullato!

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

FRUTTA COTTA da mangiare con porridge, pancakes e crepes

- 1 Metti in un pentolino antiaderente la frutta che hai scelto tagliata a cubetti.
Se usi mirtilli, more o lamponi puoi lasciarli interi.
Aggiungi l'acqua, accendi il fuoco e cuoci 5 minuti con coperchio.
Scopri, fai evaporare l'acqua in eccesso e servi!
- 2 Se usi il kuzu, sciogli un cucchiaino in metà bicchiere di acqua fredda e versa sulla frutta dopo aver tolto il coperchio. Lascia scoperto. Il liquido da bianco diventa trasparente e lucido. E' pronto!

Ingredienti per 1 persona

1	frutto di stagione a scelta
30 ml	acqua naturale
qb	cannella (facoltativa)
1 cucchiaino	kuzu (facoltativo)

Note

Puoi prepararla la sera prima e scaldarla la mattina.
Non sai cos'è il kuzu? Sul mio sito trovi un articolo completo!

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro il giorno successivo.



MELE E PERE AL FORNO

- 1 Metti in una piccola teglia la frutta e cuocila in forno ventilato a 180 gradi per 35 - 40 minuti.
- 2 Appena pronta mettila in un piatto, aggiungi sopra il burro di mandorle, il cioccolato fondente e le proteine di mandorle.

Ingredienti per 1 persona

1	frutto a piacere
1 manciata	frutta secca
1 cucchiaino	burro di mandorle o tahin
1 cucchiaino	proteine di mandorle Raab*
1 quadratino	cioccolato extra fondente

Note

*Le trovi anche da NaturaSi, me le ha fatte scoprire la Dotto.ssa Manuela Rigo, sono veramente ottime!

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

KANTEN LIMONE E ZENZERO (ottima come spuntino)

- 1 Porta ad ebollizione il succo di mela con l'agar agar, la scorza del limone e un pizzico di sale. Dal bollore, cuoci, sempre mescolando, 10 minuti se l'agar agar è in filamenti, 5 minuti se utilizzi quella in polvere.
- 2 Travasa il liquido in un contenitore e aggiungi il succo del limone e il succo di zenzero (quanto ne vuoi, secondo il tuo gusto). Sai come fare il succo di zenzero? Grattugia un pezzetto piccolo di zenzero, prendilo nelle mani e strizza!
- 3 Mescola bene, lascia risposare e, non appena raffreddato, metti in frigorifero. Una volta rappreso, puoi frullarlo con il frullatore fino a quando non otterrai una crema perfettamente liscia e morbida. Dividi la crema in bicchierini e metti in frigorifero.
- 4 Servila aggiungendo delle mandorle tostate.

Ingredienti

1 lt	succo di mela limpido
3 cucchiaini	agar agar in polvere (oppure 12 g di agar agar in filamenti)
1	limone
qb	zenzero fresco
qb	sale fino
qb	mandorle tostate

Note

Cos'è la Kanten?

E' una gelatina di frutta che, frullata, diventa una morbidissima crema da gustare al cucchiaino. E' leggera, fresca e può essere mangiata anche quotidianamente. Viene preparata utilizzando l'agar agar (chiamata dai giapponesi "kanten"), un'alga rossa insapore (gelidium corneum), ricca di mucillagini, con molte proprietà.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per 7 giorni.



BANANA BROWNIES

- 1 Schiaccia bene con una forchetta 2 banane mature. La terza banana tagliala in tre fette per il senso della lunghezza.
- 2 Monta bene i tuorli (tieni da parte gli albumi). Quando saranno belli chiari e spumosi aggiungi le banane schiacciate e il latte di mandorle e frulla ancora.
- 3 Sciogli a bagnomaria il cioccolato fondente. Frulla leggermente i fiocchi di avena. Unisci il cioccolato fuso, i fiocchi di avena, le proteine di mandorle, il cacao all'impasto. Aggiungi il lievito. Mescola bene.
- 4 Monta gli albumi a neve ferma e incorporali delicatamente. Aggiungi le noci tritate.
- 5 Fodera una teglia quadrata 23 x 23 con carta forno, aggiungi l'impasto e metti sopra le fette di banana. Cuoci a 180 gradi per 30 minuti.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2-3 giorni.

Ingredienti per 1 teglia

3	banane mature
2	uova
40 g	cioccolato fondente minimo 70%
20 g	cacao Live Better
100 g	fiocchi di avena integrali
50 ml	latte di mandorle senza zucchero
40 g	noci tritate grossolanamente
mezza bustina	lievito naturale per dolci

Note

Appena si intiepidisce taglialo a quadrotti e conservalo in frigorifero.

RICOTTA DI CAPRA CON FRAGOLE, CANNELLA E CREMA DI NOCCIOLE

- 1 Servi la ricotta di capra con le fragole, la cannella e la crema di nocciole.

Ingredienti per 1 persona

100 g	ricotta di capra
qb	fragole fresche
qb	cannella
1 cucchiaino	crema di nocciole

Note

La crema di mandorle o burro di mandorle (100% mandorle senza dolcificanti) la trovi nei supermercati biologici.

Puoi anche farla in casa se hai a disposizione un frullatore potente. Devi prima tostare in forno le mandorle con la buccia, farle raffreddare e poi frullarle (circa 10 minuti) fino ad ottenere il tuo burro.

Conservazione

Conserva la ricotta fresca in frigorifero e consumala entro 2 giorni.





Torta al cioccolato con albumi

Ingredienti per 1 torta

.....
220 g mandorle tritate
130 g albumi montati a neve ferma
100 ml acqua naturale
60 g di zucchero
70 ml olio extra vergine di oliva
30 g cacao in polvere
(io uso Live Better)
1 bustina di lievito naturale
.....

Unisci in una ciotola le mandorle tritate, lo zucchero, il cacao amaro e il lievito. Mescola bene.
Aggiungi ora l'olio e l'acqua e mescola.
Monta gli albumi a neve e incorporali delicatamente all'impasto con movimenti dal basso verso l'alto.
Versa in una tortiera di 24 cm rivestita con carta forno e cuoci a 180 gradi ventilato per 30 minuti.

Note

Non mangiarla subito, il giorno dopo è ancora più buona!
Puoi servirla spolverata con zucchero e velo oppure cacao!

.....



Tartufini con datteri

Ingredienti per 20-25 pezzi

.....
5 datteri Medjoul
100 g semi di girasole
50 g mandorle
1 cucchiaino cacao amaro
1 cucchiaino tahin 1 pizzico sale fino
qb latte di mandorle
qb cocco rapé
.....

Frulla insieme i semi di girasole con le mandorle.
Aggiungi i datteri e frulla nuovamente.
Aggiungi ora il tahin e il cacao amaro.
Gradualmente aggiungi il latte (ne serve poco). Devi ottenere un composto compatto che ti permetta di formare i tuoi tartufini.
Girali nel cocco rapé (oppure nel cacao) e conservali in frigorifero.
Consumali entro 4 giorni.

Note

Puoi sostituire i semi di girasole con le nocciole.
Puoi sostituire il tahin con la crema di mandorle.
Puoi girare i tartufini nella granella di nocciole o pistacchi.
Modifica la ricetta secondo i tuoi gusti e la tua fantasia!

.....