

Snack sani e golosi



©Officina della felicità
officinafelicità@gmail.com

Mangiare qualcosa di gustoso e allo stesso tempo sano è una bella sfida! Quando la fame prende il sopravvento, spesso ci fiondiamo sulla prima cosa che troviamo. Per aiutarti a superare questi momenti, ho deciso di raccogliere le quattro ricette che hanno caratterizzato la newsletter di ottobre in un unico piccolo ricettario che voglio mettere a disposizione di tutti coloro che se le sono perse. Sono tutte semplici, veloci, gustose e sane e soprattutto puoi portarle con te al lavoro, in palestra, a scuola e in viaggio.

Se vuoi farmi sapere come ti sei trovata con le ricette, se hai dubbi o domande, scrivimi a officinafelicità@gmail.com

Sarò felice di chiacchierare con te.

©Officina della felicità
officinafelicità@gmail.com

Snack golosi 1 - le barrette 😊😊😊

Ingredienti:

4 gallette di riso soffiato, 1T di uvetta, 1T di semi misti (girasole, sesamo, zucca), 1T di noci, 4C di malto, 1C di olio di mais, un pizzico di sale.

Procedimento:

Spezza le gallette grossolanamente e mettile in una ciotola con semi, noci e uvetta; in un pentolino scalda malto, olio e sale; versa il liquido sugli altri ingredienti, mescola bene e con le mani umide, stendi su una teglia ricoperta di carta da forno; inforna a 180 gradi per 5 minuti; quando il composto si è raffreddato e indurito puoi spezzarlo con le mani per ottenere pezzi irregolari, oppure, prima di infornare puoi dare la forma delle barrette con la lama umida di un coltello!

Snack golosi 2 - i cracker di semi 🥰🥰🥰

Ingredienti:

2 tazze di semi (puoi usare girasole, zucca, papavero, chia, lino ecc. ma assicurati di includere almeno 4 cucchiaini di semi di chia perchè sono quelli che tengono insieme l'impasto)

1 tazza di acqua

2 cucchiaini di erbe aromatiche fresche (facoltativo, ma consiglio il rosmarino ad esempio che dà un profumo meraviglioso)

1/2 cucchiaino di sale fino (il migliore è il sale marino integrale del Mediterraneo)

Procedimento:

Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola e lascia riposare il composto per circa 20 minuti. Dopodiché, stendilo su una teglia ricoperta di carta da forno. Devi creare uno strato di circa 5 millimetri e assicurarti che sia compatto. Ricordati di bagnare le mani prima di stenderlo per evitare che i semi si incollino alle dita. Inforna il tutto in forno preriscaldato a 150° e cuoci per 50 minuti o poco più fino a quando il composto diventa croccante (ma assicurati che non sia duro). Una volta cotto, lascialo intiepidire e poi spezzalo con le mani o, se vuoi un risultato più preciso, con un coltello crea dei rettangoli tipo cracker.

Snack golosi 3 - la torta di mele 🍏🍏🍏

Ingredienti:

2 tazze di farina 0
1 tazza di farina integrale (o 1,5 tazze per
ciascun tipo di farina)
1 tazza di malto di riso
1 bustina di lievito cremortartaro
Latte di riso/avena o succo di mela q.b.
2 mele grattugiate o a cubetti
1/2 tazza di olio di girasole
Un pizzico di sale

Procedimento:

Metti in una ciotola la farina, il lievito, il sale e mescola tutti gli ingredienti. Forma un buco al centro e unisci il malto, le mele, l'olio e amalgama il tutto. Aggiungi il latte vegetale o il succo di mela se il composto risulta troppo duro. Ricorda di mescolare gli ingredienti vigorosamente per qualche minuto: più l'impasto incorpora aria, meglio lievita. Versa il composto in una tortiera ricoperta di carta da forno o spennellata di olio e infarinata. Cuoci in forno preriscaldato a 180° per 40 minuti.

Se invece preferisci preparare dei muffin, metti l'impasto negli appositi stampini

Snack golosi 4 - il kanten al limone 🍋🍋🍋

Ingredienti

*1 litro di succo di mela
2,5 cucchiaini di agar agar in polvere oppure 5
cucchiaini di agar agar in fiocchi
un pizzico di sale
il succo e la scorza di un limone*

Procedimento:

*Versare in una pentola il succo di mela, il sale, l'agar agar e portare a ebollizione. Lasciare sobbollire per 2-3 minuti rimestando con la frusta. Spegnerne il fuoco, aggiungere il succo di limone e la scorza. Versare il composto in coppette e lasciare raffreddare prima di servire. Se si desidera frullare, non versarlo nelle coppette ma lasciare raffreddare e frullare, dopodiché servire nelle coppette.
Buona merenda!*