



INDICE RICETTE

- 1) CIAMBELLA AL CIOCCOLATO FONDENTE
- 2) FROLLINI AL LIMONE
- 3) MUFFIN MELA E CAROTA (SENZA GRASSI)
- 4) DOLCE DI PASTA FROLLA CACAO E MANDORLE
- 5) DOLCE ALLO YOGURT DI SOIA
- 6) TORTA UMIDA DI MELE E YOGURT
- 7) DOLCE CON CAROTE E NOCCIOLE
- 8) GIRELLE ALLE NOCCIOLE
- 9) CROSTATA MELE PERE E MARMELLATA
- 10) CIAMBELLA CACAO E COINTRAU

CIAMBELLA AL CIOCCOLATO FONDENTE



Ingredienti per la ciambella al cioccolato fondente:

- 2 uova grandi
- 1/2 tazza di zucchero
- 1 tazza e 3/4 di farina 00
- 3/4 di tazza di fecola
- 100 g di cioccolato fondente (due scacchi di quei blocchi grandi)
- 3/4 di tazza di margarina
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 bustina di vaniglia
- poca acqua per regolare la densità dell'impasto (io ne ho messi 2 cucchiaini)

Procedimento per la ciambella al cioccolato fondente:

1. In un pentolino sciogliete il cioccolato fondente con la margarina e lasciate freddare.
2. In una ciotola rompete le uova e lavoratele con lo zucchero per pochi minuti.
3. Incorporate alle uova il cioccolato fuso con la margarina amalgamando bene il tutto.
4. Ora versate nella ciotola la farina, la fecola, la vaniglia e il lievito e girando dal basso verso l'alto amalgamate bene il tutto, se il composto risultasse troppo duro versate un pò di acqua, deve avere la consistenza cremosa ma non troppo liquida.
5. Imburrate (con la margarina) e infarinate uno stampo a ciambella, versate l'impasto e infornate a forno caldo a 200° x 40 minuti circa, ma fate sempre la prova stecchino mi raccomando, una volta cotto sfornate fate freddare e mangiate la ciambella al cioccolato fondente.
6. **CONSIGLI:** potete mangiare la ciambella al cioccolato fondente a colazione accompagnandola con latte di soia o caffè 😊 o a merenda anche per i bimbi con un buon succo di frutta, potete anche glassarla con una glassa semplice, sentirete che bontà!

FROLLINI AL LIMONE



Ingredienti per i frollini al limone (potete farli della grandezza che volete):

- 2 uova
- 4 cucchiaini d'olio d'oliva
- 1/2 tazza di zucchero (circa 60 g)
- il succo e la scorza grattugiata di 1/2 limone
- 1/2 bustina di lievito per dolci
- 1 bustina di vaniglina
- farina circa 250 g x queste dosi, ma versatela piano piano nel robot da cucina (o nella ciotola se fate a mano), deve risultare un impasto morbido liscio ma anche compatto

Procedimento per fare i frollini al limone:

- Prendete innanzi tutto un robot da cucina (a mano se avete lo stesso ordine di inserimento ingredienti) versateci dentro le uova e lo zucchero e fate andare per 2 minuti.
- Poi aggiungete nell'ordine succo e scorza grattugiata di limone e fate andare per altri 2 minuti.
- Ora versate l'olio e fate andare il robot finché non vedete che si forma una crema.
- Dopo di che aggiungete un pò di farina (circa 100 g per iniziare) il lievito e la vaniglina e azionate il robot, man mano che impasta versate altra farina piano piano fino a che non vedete che forma una palla liscia, spegnete il robot, con un cucchiaio da cucina trasferite l'impasto in un sacchetto da freezer e chiudetelo e mettetelo in frigo.
- Lasciate riposare l'impasto in frigo per almeno 3 ore, dopo di che estraetelo, preparate la teglia con carta forno, staccate dei piccoli pezzetti di impasto formando velocemente delle palline e adagiatele sulla carta forno, infornate a forno caldo a 200° per 10 minuti esatti, dopo di che estraete dal forno fate freddare e gustateli

MUFFIN MELA E CAROTA (SENZA GRASSI)



Andiamo a leggere ingredienti e occorrente per 8 muffin mela e carota:

- 2 uova
- 70 g di carota mondata
- 100 g di mela sbucciata (potete usare qualsiasi tipo di mela)
- 150 g di farina 00
- 70 g di fecola
- 180 g di zucchero
- 1/2 bustina di lievito x dolci
- 1 bustina di vaniglina
- **ATTREZZATURA UTILE:** 8 pirottini da muffin usa e getta (o la teglia da muffin), robot da cucina, un cucchiaino per girare l'impasto e poi versarlo negli stampini

Procedimento per i muffin mela e carota:

1. Per prima cosa pulite e grattugiate nel robot da cucina mela e carota.
2. Nello stesso robot versate le uova e lo zucchero e fate andare finché diventa bello chiaro e spumoso.
3. Aggiungete ora farina, fecola, vaniglina e lievito e fate andare il robot finché non vedete un composto molto cremoso (potete anche grattugiare a mano poi proseguire con ciotola e cucchiaino verranno ugualmente buoni!)
4. Infarinare (senza olio ma volendo appena appena potete usarlo) un po' gli stampini e versate due cucchiaini abbondanti di impasto in ogni pirottino (o comunque ogni stampo va riempito per i 3/4 di capienza non di più).
5. Infornate a forno caldo a 180° x 30/35 minuti (fate sempre la prova stecchino perché ogni forno è diverso dall'altro!), una volta cotti sfornateli, fateli freddare e buon appetito con i Muffin mela e carota!
6. **CONSIGLI:** potete aggiungere all'impasto pezzetti di cioccolato, potete anche glassarli al cioccolato o altra glassa, sono ideali per la merenda o colazione dei bambini per far mangiare anche a loro la frutta e la verdura!

DOLCE DI PASTA FROLLA AL CACAO E MANDORLE



Dolce di pasta frolla cacao e mandorle Ingredienti:

- 2 uova piccole
- 260 g di farina 00
- 50 g di cacao dolce
- 30 g di farina di mandorle(o mandorle tritate ma devono essere tritate molto fini)
- 50 g di margarina vegetale
- 120 g di zucchero di canna
- la punta di un cucchiaino di lievito x dolci
- 100 g di marmellata alle ciliegie

Procedimento per il dolce di pasta frolla cacao e mandorle:

1. Per prima cosa fate fondere la margarina e lasciatela freddare.
2. In una ciotola rompete le uova e lavoratele velocemente con lo zucchero.
3. Aggiungete la margarina fusa alle uova e amalgamatela al resto del composto.
4. In una ciotola a parte mescolate la farina, il lievito il cacao e la farina di mandorle.
5. Aggiungete il composto in polvere al composto liquido e girando dal basso verso l'alto iniziate ad impastare, una volta che è abbastanza compatto versate l'impasto sulla spianatoia infarinata e lavoratelo fino a compattarlo, deve risultare un impasto molto morbido.
6. Prendete i 2/3 circa dell'impasto e stendetelo nella tortiera unta con margarina (tortiera che deve essere rettangolare per poter tagliare meglio il dolce) e infarinata, aiutatevi con un pò di farina sulle mani per stendere.
7. Stendete ora la marmellata e livellatela.
8. Prendete il resto dell'impasto e potete stenderlo in due modi: o fate un disco unico e aiutandovi con la carta forno lo ponete sopra la marmellata facendo poi alcuni tagli sopra oppure fate delle decorazioni a fantasia in modo comunque da ricoprire buona parte della superficie.
9. Infornate a forno caldo a 250° x 20 minuti circa, ma fate sempre la prova stecchino perché ogni forno è diverso dall'altro!

DOLCE ALLO YOGURT DI SOIA



Ingredienti:

- 1 yogurt di soia da 125 g (qui ne ho usato uno ai frutti di bosco)
- 3 uova
- 2 vasetti (per misura prendete il vasetto vuoto dello yogurt) scarsi di zucchero
- 3/4 di vasetto di olio
- 3 vasetti di farina 00
- 1 bustina e 1/2 di lievito x dolci
- 1 bustina di vaniglina
- macedonia fragola e banana (facoltativo, ma ci sta bene e potete riciclare della frutta rimasta lì sola soletta)

Procedimento per realizzare il dolce allo yogurt di soia:

- Versate lo yogurt in una ciotola, rompeteci dentro anche le 3 uova e amalgamate.
- Aggiungete lo zucchero e incorporatelo bene.
- Aggiungete ora l'olio e fatelo amalgamare al resto del composto.
- In fine aggiungete la farina la vaniglina e il lievito, mescolate amalgamando bene evitando i grumi, otterrete un impasto abbastanza sodo.
- Versate l'impasto in una tortiera a cerniera precedentemente oliata e infarinata, livellate la superficie, spolverizzate con zucchero semolato e infornate a forno caldo a 200° per 30 minuti circa (fate sempre la prova stecchino perchè ogni forno è diverso!), una volta cotto sfornate il dolce allo yogurt di soia e lasciatelo freddare prima di assaggiarlo, buon appetito.
- **CONSIGLI:** opzionalmente potete aggiungere della frutta come fragole e banane magari due cucchiaini (io l'ho fatto con della macedonia mista fragola/banana che era rimasta in frigo e devo dire che è un'ottima idea per riciclare della frutta!)

TORTA UMIDA DI MELE E YOGURT



Ingredienti per la TORTA UMIDA DI MELE E YOGURT:

- 2 mele
- 2 uova
- 200 g di zucchero semolato
- 100 g di margarina
- 2 cucchiaini abbondanti di yogurt di soia bianco
- 250 g di farina 00
- 50 g di fecola
- 1 bustina di vaniglina
- 1 bustina di lievito per dolci
- 3 cucchiaini di marmellata di albicocche
- acqua se serve (non è detto che vi serva) per ottenere un composto abbastanza denso ma non troppo
- cacao per spolverare dopo la cottura e nocciole tostate (facoltativo)

Procedimento per la torta umida di mele e yogurt:

1. Fate sciogliere la margarina sul fuoco e lasciate freddare.
2. In una ciotola rompete dentro le uova e lavoratele con lo zucchero per 5 minuti.
3. Aggiungete ora la margarina fredda sempre mescolando finché non è ben amalgamata, fate lo stesso con lo yogurt aggiungendolo e amalgamandolo.
4. Ora aggiungete la farina, la fecola, la vaniglina e il lievito e mescolate bene (se il composto risultasse troppo denso aggiungete un pò di acqua).
5. Aggiungete ora al composto pronto una mela tagliata a cubettini e amalgamatela al resto.
6. Imburrate (con margarina!) (o se preferite rivestite di carta forno è anche più pratico per togliere la torta dalla teglia) una teglia e infarinatela, mettete sul fondo la mela restante sbucciata e tagliata a fette, sopra ogni fetta versate un pò di marmellata e sopra in fine

versate il resto dell'impasto, livellatelo bene e infornate a forno caldo a 200° per 35 minuti (ma fate sempre la prova stecchino!), una volta fredda sfornate, fate raffreddare e rovesciate la torta su di un piatto da portata in modo che le fette di mele intere stiano ora sopra, se volete spolverizzate di cacao e zucchero semolato e servite la torta umida di mele e yogurt, ottima per colazione o merenda.

7. *CONSIGLI: potete volendo aggiungere delle nocciole tostate in mezzo alle fettine di mele, potete spolverizzare con zucchero al velo anzi che con cacao, ottima accompagnata ad un caffè o a una tazza di tè o di latte di soia.*

DOLCE CON CAROTE E NOCCIOLE



Ingredienti per il dolce con carote e nocciole:

- 3 uova piccole
- 1 carota bella grande
- 90 g di nocciole
- 200 g di farina 00
- 200 g di zucchero di canna
- 1 bustina di lievito vanigliato per dolci
- 1 cucchiaino d'olio
- 1/2 bicchiere di acqua
- *ATTREZZATURA UTILE:* robot da cucina per tritare le nocciole e le carote

Procedimento per il dolce con carote e nocciole.

1. Per prima cosa prendete il robot e inserite dentro le nocciole con 50 g di zucchero di canna e tritatele fino a renderle polvere quasi, dopo di che versate le nocciole così come sono in una ciotolina.
2. Ora mondate e lavate la carote, fatela a pezzettoni e tritate anche lei nel robot da cucina, una volta tritata aggiungetela alle nocciole dando una mescolata veloce e lasciate da una parte a riposare.
3. Prendete ora una ciotola, aggiungeteci dentro le uova, lo zucchero di canna, l'acqua e il cucchiaino di olio e lavorate fino ad amalgamare bene tutti gli ingredienti.
4. Ora al composto liquido di uova aggiungete la farina mescolata al lievito e amalgamate bene girando dall'alto verso il basso, una volta amalgamato bene versate il composto di nocciole e carote tritate e incorporatele al resto.
5. Lavorate l'impasto finché tutti gli ingredienti non sono ben amalgamati e senza grumi, poi rivestite una teglia rotonda o rettangolare (non ha importanza la forma) di carta forno, versate all'interno il composto preparato prima e infornate a forno caldo a 200° per almeno 35/40 minuti, per vedere la cottura fate sempre la prova stecchino mi raccomando! Una volta cotto poi aprite lo sportello

del forno e lasciate freddare il dolce al suo interno, una volta che è freddo completamente sformatelo, tagliatelo a pezzi o fettine e servitelo magari accompagnandolo ad un buon caffè, buon appetito con il dolce con carote e nocciole!

6. *CONSIGLI: potete usare questo dolce con carote come base da farcire, potete servirlo spolverizzato di zucchero a velo, potete anche tagliarlo a fette e biscottarlo in forno, è ideale come dolce da colazione ma anche per merenda va bene è! Poi ci sono pochi grassi, solo 1 cucchiaino di olio!*

GIRELLE ALLE NOCCIOLE



Ingredienti per le girelle alle nocciole (la quantità dipende da quanto le tagliate spesse, io le ho fatte di circa 1 cm l'una e ne sono uscite circa 20):

- 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
- 3 cucchiaini abbondanti di marmellata di albicocche
- 80 g di nocciole tostate e tritate

Procedimento per le girelle alle nocciole, una ricetta velocissima:

1. Per prima cosa tostate in una padella le nocciole (sentirete che profumino mmmm), poi tritatele nel mixer o frullatore e mescolatele insieme ai 3 cucchiaini di marmellata e lasciate riposare.
2. Stendete su di un piano la pasta sfoglia rettangolare e spalmateci sopra lasciando solo 1 cm libero di bordo in ogni lato, il composto di nocciole e marmellata.
3. Ora iniziate ad arrotolare dal lato lungo fino a metà, poi l'altra metà (sempre lato lungo) di nuovo arrotolatela fino al centro e inumidite i bordi con un pò di marmellata e fateli attaccare al centro.
4. Tagliate delle girelle di 1 cm circa di spessore (ne usciranno circa 20 pezzi).
5. Mettete le girelle di nocciole su una placca rivestita di carta forno e infornate a 180° per 35 minuti circa (se le volete più scure di colore diminuite i tempi di cottura e alzate la temperatura e cioè: 220° x 25 minuti)
6. Buon appetito con le mie girelle alle nocciole.
7. **CONSIGLI:** potete servirle accompagnate ad un buon thè, oppure caffè, e sono utili per ospiti improvvisi e per risolvere la mancanza di dolce!

CROSTATA MELE PERE E MARMELLATA



Ingredienti per la crostata mele pere e marmellata:

- Pasta frolla allo yogurt di soia (che trovate cliccando ->[QUI](#)<-
- 1 vasetto di marmellata di prugne (o altro gusto a piacere)
- 1 mela e 1 pera abbastanza mature
- 3 cucchiaini di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di farina di cocco

Procedimento per la crostata mele pere e marmellata:

1. Dopo aver realizzato la **pasta frolla allo yogurt di soia**, dividetela in due parti una più grande e un'altra più piccola, stendete la parte più grande dello spessore di 1/2 cm circa e adagiatela in una teglia x crostate precedentemente oleata e infarinata.
2. Lavate bene la mela e la pera, togliete i torsoli e tagliatele a fettine sottili e adagiatele sul fondo della crostata (è probabile che la frutta se è di taglio grande non vi serva tutta, ne basta una quantità giusta per coprire il fondo)
3. Spolverizzate la frutta con la farina di cocco e lo zucchero.
4. Stendete sopra pian piano la marmellata e decorate con il resto della frolla, io ho usato per decorare alcune formine per biscotti.
5. Infornate a forno caldo a 200° x 30 minuti circa, ma fate sempre la prova stecchino ogni forno è diverso dall'altro!
6. A cottura ultimata sfornate, fate freddare e adagiatela in un piatto da portata, tagliate a fette e buon appetito con la crostata mele pere e marmellata!
7. **CONSIGLI:** questa crostata mele pere e marmellata è ottima come fine pasto, inoltre al posto di mele e pere potete usare altra frutta matura come ad esempio le banane che ci starebbero benissimo 3) se vi avanza della pasta frolla potrete usarla per realizzare dei biscotti da ricoprire con cioccolato o con zucchero a velo

CIAMBELLA CON CACAO E COINTREAU



Ciambella con cacao e cointreau **INGREDIENTI:**

- 1 tazza abbondante di cointreau (o altro liquore all'arancia)
- 1 tazza di olio d'oliva
- 3 uova
- 1 cucchiaio di cacao amaro
- 200 g di zucchero (sembrano tanti ma contrastano l'amaro del cacao)
- 250 g di farina 00
- 50 g di farina di semola rimacinata
- 1 bustina e 1/2 di lievito per dolci
- 1 tazza di acqua da usare se l'impasto dovesse risultare troppo sodo


Procedimento per realizzare la ciambella con cacao e cointreau (non ha bisogno di una grossa lavorazione questo dolce, giusto amalgamare velocemente gli ingredienti ed è fatta):

1. In una terrina versate le uova, lo zucchero, l'olio e il cointreau e mescolate velocemente amalgamando il tutto fino ad ottenere un composto un pò spumoso.
2. Versate ora la farina 00, la farina di semola e il lievito e girando con un cucchiaio (o forchetta) fino ad ottenere un composto liscio, se dovesse risultare troppo compatto versate un pò di acqua che darà anche leggerezza al dolce!
3. Oliate uno stampo a ciambella e infarinate con la farina di semola rimacinata (si sformerà velocemente!)
4. Versate i 3/4 dell'impasto nello stampo a ciambella, nel restante impasto aggiungete il cacao e amalgamatelo, versate il composto con il cacao sopra a quello bianco e con l'aiuto di uno stecchino lavoratelo in modo da mischiare i due impasti.
5. Infornate a forno ben caldo a 250° per 30 minuti (ma controllate sempre facendo la prova stecchino ogni forno è diverso dall'altro!)
6. Una volta cotto fate intiepidire, sfornate e servite la ciambella con cacao e cointreau e... Buon Appetito!

RICETTARIO PDF GRATUITO

"SPECIALE DOLCI DA COLAZIONE"

A cura di Mogetta Monica
Del blog [La Cucina Di Nonna Lina](#)

Qui trovate il blog  [La cucina di nonna Lina](#)

Qui trovate la pagina facebook  [La cucina di nonna Lina su facebook](#)

By Mogetta Monica, [La cucina di nonna Lina](#)
blog