

FRUTTA AL FORNO, YOGURT E CEREALI



CREA IL TUO
MENU CON
UN CLICK 

24



FRUTTA AL FORNO, YOGURT E CEREALI

Ricette di Margherita Pini

© 2014 Edimedia di Fabio Filippi e C. Sas
via Orcagna 66, 50121 Firenze
www.edimediafirenze.it
info@edimediafirenze.it
ISBN: 97888-6758-093-4

edimedia 



24
LIBRI
RICETTE

GRATUITI

- 1 Pane, Pizze, Focacce e Calzoni
- 2 Antipasti caldi
- 3 Antipasti freddi
- 4 Bruschette, Crostoni e Panini
- 5 Pasta con sughi di Carne e Pesce
- 6 Pasta speedy
- 7 Zuppe, Minestre e Minestrone
- 8 Pasta al forno
- 9 Riso e Risotti
- 10 Insalate di Pasta, Riso e Cereali
- 11 Pesce al forno, fritto e alla griglia
- 12 Pesce in padella e Zuppe di pesce
- 13 Carni di Manzo, Vitello e Maiale
- 14 Carni di Pollo, Tacchino e Coniglio
- 15 Piatti di Verdure e Contorni
- 16 Torte salate, Crostate e Strudel
- 17 Sformati, Soufflé e Terrine
- 18 Crudità, Insalate e Insalatone
- 19 Uova, Frittate e Crêpes salate
- 20 Torte e Ciambelle
- 21 Crostate, Crêpes e Strudel dolci
- 22 Dolci al cucchiaio
- 23 Biscotti, Muffins e Dolcetti
- 24 Frutta, Yogurt e Cereali



COLLEGATI A
SPADELLANDIA.IT



Selezionando le ricette che trovi sui nostri 24 volumi potrai costruire **GRATUITAMENTE** e con un semplice **CLICK** i tuoi menu personalizzati e la lista della spesa da stampare e portare con te!



1 Mele stregate in doppia dolcezza



Ingredienti

- ▶ 4 mele rosse
- ▶ 60 g di uvetta
- ▶ 40 g di marmellata ai frutti di bosco
- ▶ 40 g di biscotti secchi
- ▶ 20 g di zucchero di canna
- ▶ burro

Per il caramello

- ▶ 100 g di zucchero
- ▶ 20 g di miele fluido
- ▶ 0,2 dl di alchermes

🕒 30 min. 🍳 35 min. + 10 min.



- Mettete l'uvetta in ammollo in acqua fredda per 10 minuti, poi scolatela.
- Lavate accuratamente le mele, quindi scavatele con l'apposito attrezzo o con un coltello affilato, in modo tale da eliminare il torsolo senza staccare il fondo.
- Farcite le mele con i biscotti secchi, sbriciolati grossolanamente, la marmellata e l'uvetta; sistematele in una teglia imburata, spolveratele con zucchero e fatele cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 35 minuti.
- A cottura quasi ultimata, preparate il caramello: in un pentolino versate 4 cucchiaini di acqua e unite lo zucchero, il miele e l'alchermes; cuocete a fiamma dolce fino a che il miele e lo zucchero non si saranno sciolti, quindi spegnete.
- Appena le mele saranno cotte, sistematele nei piatti da portata, irroratele con il caramello e servite.

Frutta, yogurt e cereali





2 Bicchierini voluttuosi al ripieno di energia

🕒 20 min. 🍳 10 min. + 1 h



Ingredienti

- ▶ 120 g di more
- ▶ 120 g di lamponi
- ▶ 100 g di riso soffiato
- ▶ 20 g di zucchero
- ▶ 4 g di gelatina istantanea
- ▶ 1/2 limone

Per lo zabaione

- ▶ 1 limone
- ▶ 4 uova
- ▶ 80 g di zucchero
- ▶ 1 dl di Moscato

● Montate le uova con lo zucchero, quindi unite il Moscato e lasciate addensare lentamente lo zabaione a fiamma bassa, mescolando in continuazione; a cottura quasi terminata aggiungete il succo e la scorza grattugiata del limone.

● In un pentolino scaldate 1/2 bicchiere di acqua e unite il succo di 1/2 limone e lo zucchero. Quando lo zucchero si sarà sciolto spegnete e aggiungete la gelatina, mescolando in continuazione per farla sciogliere; lasciate poi addensare per un paio di minuti.

● Nel frattempo, distribuite sul fondo di ogni bicchierino un po' di riso soffiato, quindi versate un generoso strato di zabaione al limone. Sistemate sulla superficie i frutti di bosco, mondati e asciugati, coprite tutto con la gelatina e mettete a riposare in frigo per un'ora.



Frutta, yogurt e cereali



3 Pere mandorate con fonduta golosa

🕒 25 min. 🍳 10 min. ⭐

Ingredienti

- ▶ 4 pere
- ▶ 40 g di lamelle di mandorle
- ▶ 100 g di cioccolato fondente
- ▶ 300 g di zucchero
- ▶ menta

● In una pentola con 1 dl d'acqua sciogliete lo zucchero a fiamma moderata, quindi unite le pere sbucciate e lasciatele sciroppare per 10 minuti. A fine cottura scolatele e lasciatele freddare.

● Nel frattempo fate fondere il cioccolato a bagnomaria.

● Sistemate le pere su un piatto da portata, versatevi a filo il cioccolato caldo e cospargete con le lamelle di mandorle.

● Portate subito in tavola, in modo che il cioccolato sia ancora ben caldo.





4 Dessert di arance con salsa mou



Ingredienti

- ▶ 4 arance
- ▶ 120 g di zucchero
- ▶ 0,6 dl di panna fresca

🕒 10 min. 🍳 5 min.



- Sbucciate le arance e pelatele al vivo, eliminando la pellicina bianca, poi dividetele a metà.
- In un pentolino versate lo zucchero, aggiungete 2 cucchiari di acqua e, mescolando, fatelo caramellare a fuoco moderato. Non appena avrà assunto un colore dorato, allontanate dal fuoco e unite la panna ben calda, mescolando rapidamente.
- Proseguite la cottura a fuoco basso fino a quando non si sarà sciolto tutto il caramello.
- Distribuite le arance nei piatti e versate sopra la salsa mou tiepida.



Frutta, yogurt e cereali



5 Frullato multistrato in crema bianca

🕒 25 min. + 1 h



Ingredienti

Per il frullato

- ▶ 400 g di albicocche
- ▶ 100 g di yogurt bianco
- ▶ 60 g di zucchero
- ▶ 1 limone

Per la crema

- ▶ 120 g di ricotta
- ▶ 160 g di yogurt bianco
- ▶ 40 g di zucchero a velo
- ▶ cannella in polvere

Per guarnire

- ▶ 40 g di anacardi al naturale
- ▶ cannella in polvere

● Mondate le albicocche eliminando il nocciolo, tagliatele a cubetti e versatele nel bicchiere del mixer.

● Unite lo yogurt, lo zucchero e la scorza grattugiata del limone e iniziate a frullare fino a che non avrete ottenuto un composto cremoso.

● Preparate la crema: in una ciotola iniziate a lavorare con le fruste la ricotta e lo yogurt; unite lentamente lo zucchero e sbattete bene il composto in modo da ottenere una crema liscia e senza grumi. Aggiungete un pizzico di cannella e mescolate ancora.

● Nei bicchierini versate un primo strato di frullato; aggiungete la crema allo yogurt e proseguite con altra crema.

● Fate rassodare in frigo per un'oretta, quindi spolverate a piacere con cannella, guarnite con gli anacardi grossolanamente tritati e servite.



Frutta, yogurt e cereali



6 Coppette di yogurt ai frutti rossi

🕒 10 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di yogurt greco
- ▶ 80 g di fragole
- ▶ 40 g di mirtilli
- ▶ 40 g di lamponi
- ▶ 80 g di miele fluido
- ▶ 120 g di muesli

- Lavate rapidamente i mirtilli e i lamponi, poi asciugateli delicatamente; lavate, asciugate e tagliate a pezzetti le fragole.
- In un recipiente mischiate lo yogurt con il miele.
- Distribuite il muesli in 4 bicchieri o coppette individuali e versatevi sopra lo yogurt.
- Completate decorando con la frutta e servite.



Frutta, yogurt e cereali



7 Spicchi di mela del golosone

🕒 30 min. 🍳 10 min. + 15 min. ★★☆☆

Ingredienti

- ▶ 4 mele
- ▶ 200 g di zucchero
- ▶ 0,2 dl di alchermes
- ▶ 1/2 limone
- ▶ 120 g di farina
- ▶ 1 uovo
- ▶ 10 g di semi di sesamo
- ▶ 10 g di semi di sesamo neri
- ▶ olio per friggere

● Setacciate la farina e lavoratela con l'uovo e 1 dl di acqua, quindi lasciate riposare il composto per un quarto d'ora. Sbucciate le mele, eliminate i torsoli e affettatele. Quando la pastella sarà pronta passatevi le fette di mela e friggetele nell'olio bollente, sistemandole via via su carta assorbente.

● In un pentolino versate lo zucchero, unite il succo del limone e lasciate caramellare a fiamma dolce, unendo via via un po' d'acqua e mescolando spesso. Quando lo zucchero si sarà sciolto toglietelo dal fuoco e mettetene da parte 1/4 circa. Immergete le fette di mela nel caramello, giratele bene e sistematele su un piatto da portata.

● Lavorate il caramello messo da parte con una frusta o una forchetta per creare dei "fili" che adagerete sulle fette di mela. Completate con una spruzzata di alchermes e con i semi di sesamo, tostati in una padella antiaderente.





Ingredienti

- ▶ 1 ananas
- ▶ 1 arancia
- ▶ 40 g di zucchero di canna
- ▶ 0,4 dl di vino passito
- ▶ cannella in polvere
- ▶ anice stellato

8 Rondelline tostate in salsa speziata

🕒 20 min. 🍳 5 min.



● Sbucciate l'ananas e tagliatelo a rondelle, eliminando la parte dura centrale.

● In un pentolino fate sciogliere lo zucchero nel succo dell'arancia, quindi unite il passito, dell'anice stellato e una spolverata di cannella; lasciate insaporire per qualche istante, quindi spegnete.

● Tostate leggermente le fette di ananas su una griglia o una padella antiaderente ben calda, quindi sistematele su un piatto da portata e irroratele con la salsa speziata; servite le rondelline calde.





9 Composta di Natale per scaldare i cuori

🕒 15 min. 🍳 15 min. + 30 min.



Ingredienti

- ▶ 6 dl di vino bianco dolce
- ▶ 4 albicocche secche denocciate
- ▶ 4 prugne secche denocciate
- ▶ 4 fichi secchi
- ▶ 4 datteri secchi
- ▶ 2 pere
- ▶ 20 g di pinoli
- ▶ 40 g di uvetta
- ▶ 40 g di miele
- ▶ 1 stecca di cannella
- ▶ anice stellato

● In una ciotola versate il vino insieme al miele, alla cannella e a dell'anice stellato; unite quindi le albicocche, le prugne, i fichi, i datteri e le pere, lavate e tagliate a tocchetti piuttosto grossi.

● Coprite la ciotola con un coperchio e lasciate macerare la frutta per almeno mezzora.

● Trascorso questo tempo, trasferite il composto in una casseruola e cuocete a fiamma bassa per 15 minuti, in modo da far addensare il liquido.

● Eliminate la cannella e l'anice stellato, aggiungete i pinoli e distribuite la composta nei bicchierini o nelle coppette individuali.



Frutta, yogurt e cereali



10 Pesche leggere in crema di yogurt

🕒 25 min.



Ingredienti

- ▶ 2 pesche
- ▶ 400 g di yogurt bianco
- ▶ 40 g di zucchero di canna
- ▶ 0,4 dl di Maraschino
- ▶ 40 g di fiocchi di mais
- ▶ 60 g di muesli
- ▶ 2 uova
- ▶ sale

● Lavorate i tuorli con 30 g di zucchero fino a che non avrete ottenuto un composto cremoso, quindi aggiungete lo yogurt e il Maraschino e mescolate.

● Unite gli albumi montati a neve ben ferma con un pizzico di sale e mescolate delicatamente, con movimenti dal basso verso l'alto.

● Lasciate riposare la crema in frigo e nel frattempo lavate le pesche (se preferite, sbucciatele), tagliatele a fettine e cospargetele con lo zucchero rimasto.

● Versate la crema allo yogurt in 4 bicchieri; distribuite le fettine di pesca, spolverate con un crumble di fiocchi di mais e muesli e servite.



Frutta, yogurt e cereali



11 Vascelletti di pesche con ripieno fragrante

🕒 25 min. 🍳 10 min. + 10 min.



Ingredienti

- ▶ 4 pesche
- ▶ 50 g di noci sgusciate
- ▶ 50 g di mandorle sgusciate
- ▶ 50 g di pinoli
- ▶ 50 g di uvetta
- ▶ 1/2 limone
- ▶ 1 dl di Moscato
- ▶ 20 g di miele
- ▶ 20 g di zucchero di canna
- ▶ 2 chiodi di garofano
- ▶ cannella in polvere

● Lasciate l'uvetta in ammollo in acqua fredda per circa 10 minuti, quindi scolatela, strizzatela e sminuzzatela.

● Frullate grossolanamente le noci, i pinoli e le mandorle e versateli in un padellino antiaderente; lasciate tostare la frutta secca per qualche istante, quindi unite l'uvetta, i chiodi di garofano, una spolverata di cannella e la scorza grattugiata del limone; infine bagnate con il Moscato.

● Lasciate addensare il composto per circa 10 minuti, poi eliminate i chiodi di garofano e aggiungete il miele e lo zucchero, mescolando in modo da farli sciogliere.

● Lavate le pesche (se preferite, sbucciatele), tagliatele a metà, eliminate il nocciolo, farcitele e servite.





12 Pere affogate alla "Belle Dijonnaise"

🕒 15 min. 🕒 30 min. + 1 h e 30 min. ☆☆☆

Ingredienti

- ▶ 4 pere
- ▶ 6 dl di vino rosso tipo Borgogna
- ▶ 0,6 dl di Crème de Cassis
- ▶ 100 g di zucchero di canna
- ▶ 1 arancia
- ▶ 1 baccello di vaniglia
- ▶ 2 chiodi di garofano
- ▶ cannella in polvere

● In un pentolino mettete a scaldare il vino e la Crème de Cassis assieme allo zucchero.

● Aggiungete il baccello di vaniglia, un pizzico di cannella, i chiodi di garofano e la scorza grattugiata dell'arancia e lasciate sobbollire per 5 minuti, in modo da far sciogliere bene lo zucchero e amalgamare i sapori.

● Sbucciate le pere senza eliminare il picciolo e versatele nel pentolino, in modo che siano completamente immerse nel liquido. Cuocete le pere a fiamma moderata per 20 minuti; a cottura ultimata lasciatele raffreddare nel vino per circa mezzora, quindi scolatele.

● Filtrate il liquido e rimettetelo sul fuoco; quando si sarà ridotto di circa la metà, toglietelo dal fuoco e versatelo sulle pere.

● Mettete a raffreddare in frigo per un'ora circa, quindi sistemate le pere su piattini da portata e servitele.

Frutta, yogurt e cereali





13 Bastoncini gialli in salsa della felicità

🕒 25 min. 🍳 5 min. + 15 min.



Ingredienti

- ▶ 4 banane
- ▶ 120 g di cioccolato fondente
- ▶ 100 g di farina
- ▶ 0,2 dl di panna fresca
- ▶ 0,2 dl di cognac
- ▶ 40 g di lamelle di mandorle
- ▶ 20 g di pinoli
- ▶ 1 limone
- ▶ 0,8 dl di acqua frizzante
- ▶ 1 bustina di lievito vanigliato
- ▶ olio per friggere

● Setacciate la farina con il lievito, quindi incorporate lentamente l'acqua; lavorate bene il composto in modo da renderlo fluido, quindi fatelo riposare in frigo per 15 minuti.

● Trascorso questo tempo sbucciate le banane, tagliatele a metà in senso verticale e irroratele con il succo del limone, eliminando quello in eccesso.

● Passate le banane nella pastella e tuffatele nell'olio bollente; via via che diventano dorate, scolatele e sistematele su carta assorbente.

● Nel frattempo fate sciogliere a bagnomaria il cioccolato e unitevi la panna e il cognac, mescolando bene.

● Servite le banane fritte su un piatto da portata e cospargetele con le lamelle di mandorle e i pinoli tritati e portate in tavola.



Frutta, yogurt e cereali



14 Frutti di bosco su cioccolato bianco

🕒 20 min. 🍳 15 min. + 2 h



Ingredienti

- ▶ 200 g di frutti di bosco
- ▶ 40 g di fragole
- ▶ zucchero a velo
- ▶ menta

Per la crema

- ▶ 100 g di cioccolato bianco
- ▶ 2 dl di latte
- ▶ 1 dl di panna fresca
- ▶ 10 g di amido di mais

● Spezzettate il cioccolato bianco e fatelo sciogliere a bagnomaria. Versate il latte in una casseruola (lasciate da parte un paio di cucchiainate) e scaldatelo; quando inizierà a bollire, aggiungetelo al cioccolato e lasciate cuocere per qualche minuto, mescolando in continuazione.

● Stemperate l'amido nel latte messo da parte e unitelo gradualmente alla crema, mescolando bene per evitare la formazione di grumi; proseguite la cottura per qualche altro minuto.

● Quando la crema sarà pronta lasciatela freddare, quindi mettetela in frigo per 2 ore circa. Trascorso questo tempo montate la panna a neve; mondate i frutti di bosco e asciugateli delicatamente.

● Incorporate la panna alla crema e distribuitela nelle coppette; versate sopra i frutti di bosco, spolverate con zucchero a velo e portate in tavola, guarnendo con qualche fogliolina di menta.



Frutta, yogurt e cereali



15 Mele farcite in abbraccio di frolla

🕒 20 min. 🍳 20 min. + 10 min.



Ingredienti

- ▶ 4 mele renette
- ▶ 100 g di pasta frolla
- ▶ 60 g di marmellata di arance
- ▶ 20 g di pistacchi sgusciati
- ▶ 20 g di mandorle sgusciate
- ▶ 20 g di uvetta
- ▶ 1,2 dl di Marsala
- ▶ 40 g di zucchero di canna
- ▶ cannella in polvere

● Mettete in ammollo l'uvetta in un po' del Marsala e lasciatela macerare per 10 minuti, quindi scolatela e sminuzzatela. Lavate le mele, quindi con un coltello affilato eliminate il torsolo cercando di non tagliare via tutto il fondo (altrimenti il ripieno tenderà a fuoriuscire).

● In una ciotola amalgamate la marmellata con le mandorle e i pistacchi tritati grossolanamente; aggiungete l'uvetta e un pizzico di cannella, mescolate bene e con questo composto farcite le mele.

● Stendete la frolla e ricavate 4 strisciole lunghe e non troppo sottili; con le strisce di frolla avvolgete le mele, creando una sorta di spirale.

● Spolverate le mele con lo zucchero di canna, adagiatele in una teglia da forno e bagnate il fondo con il resto del Marsala. Fate cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti, quindi sforinate e servite le mele ben calde.

Frutta, yogurt e cereali





16 Mele caramellate di Biancaneve

🕒 20 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 4 mele rosse
- ▶ 40 g di miele
- ▶ 460 g di zucchero
- ▶ 100 g di mandorle sgusciate
- ▶ 2 chiodi di garofano
- ▶ cannella in polvere
- ▶ colorante rosso per alimenti

● Lavate accuratamente le mele, asciugatele, eliminate il picciolo con un coltello e infilate ogni mela con un bastoncino (non troppo sottile).

● In un pentolino fate sciogliere lo zucchero con il miele e 1 dl di acqua. Non appena si sarà sciolto, unite i chiodi di garofano, una spolverata di cannella e il colorante rosso.

● Mescolate e fate cuocere a fiamma molto bassa. Quando il composto sarà divenuto liquido, immergetevi le mele facendole caramellare in modo uniforme. Scolatele, adagiatele su carta da forno ad asciugare, poi servite su un letto di mandorle tostate e tritate.





17 Pesche grigliate in mousse avvolgente

🕒 25 min. 🍳 5 min.



Ingredienti

- ▶ 4 pesche
- ▶ 240 g di yogurt greco
- ▶ 2,4 dl di panna fresca
- ▶ 60 g di zucchero a velo
- ▶ 1 arancia
- ▶ 40 g di miele fluido
- ▶ 40 g di noci sguusciate

● In una terrina montate la panna, quindi incorporatevi lo yogurt e lo zucchero a velo.

● Quando avrete ottenuto un composto gonfio e spumoso aggiungete anche 1/2 arancia, sbucciata e tagliata a cubetti sottili, quindi mettete in frigo a rassodare.

● Nel frattempo aprite le pesche a metà eliminando il nocciolo e immergetele nel succo della 1/2 arancia rimasta.

● Adagiate le pesche sulla griglia ben calda e cuocetele per 2-3 minuti per lato. Sistemate ogni pesca su un piattino da portata e accompagnatela con qualche cucchiata di mousse allo yogurt.

● Completate irrorando con un po' di miele, guarnite con le noci tritate grossolanamente e servite.



Frutta, yogurt e cereali



18 Cocktail ai tre frutti in coulis di mango

🕒 30 min. 🍳 10 min. + 1 h e 10 min. ☆☆☆

Ingredienti

- ▶ 2 kiwi
- ▶ 1 papaia
- ▶ 100 g di fragole
- ▶ 400 g di mango
- ▶ 400 g di yogurt greco
- ▶ 1,2 dl di panna fresca
- ▶ 50 g di miele fluido
- ▶ 8 g di gelatina in fogli
- ▶ 100 g di zucchero
- ▶ 1 limone
- ▶ menta

● Lasciate la gelatina in ammollo in acqua fredda per 10 minuti, quindi strizzatela e fatela sciogliere in un dito di panna scaldata; montate la panna rimasta; a parte sbattete lo yogurt con il miele. Unite la panna montata, lo yogurt e la gelatina e amalgamate bene, in modo da ottenere una mousse cremosa.

● Mondate il mango, tagliatelo a tocchetti e frullatelo insieme a 80 g di zucchero. Versatelo in una pentola con un filo d'acqua e cuocete a fiamma moderata per 10 minuti, poi lasciate freddare.

● Intanto sbucciate i kiwi, mondate le fragole e pulite la papaia, eliminando buccia e semi; tagliate la frutta a cubetti e irroratela con il succo del limone e lo zucchero rimasto.

● In 4 bicchierini alternate strati di mousse e strati di coulis di mango; completate con la dadolata di frutta, lasciate freddare in frigo per un'ora e servite, guarnendo con foglioline di menta.

Frutta, yogurt e cereali





19 Mele ricoperte con coriandoli canditi

⌚ 20 min. ✂ 5 min. + 30 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 4 mele gialle
- ▶ 320 g di cioccolato bianco
- ▶ 120 g di canditi misti

- Lavate le mele, asciugatele e, con l'aiuto di un coltello affilato, eliminate il picciolo; infilate quindi ogni mela con un bastoncino.

- Spezzettate il cioccolato e fatelo fondere a bagnomaria; non appena sarà completamente sciolto, immergetevi una mela per volta, tenendola per il bastoncino.

- Sgocciolate bene le mele dal cioccolato, quindi sistematele via via su un foglio di carta da forno con lo stecco rivolto verso l'alto; prima che il cioccolato si rapprenda completamente, spolverate le mele con i canditi, tritati grossolanamente.

- Quando tutte le mele saranno ricoperte e decorate con i canditi, mettetele in frigo per mezzora, in modo che la glassa si solidifichi, e servitele.



Frutta, yogurt e cereali



20 Gelatina aromatica di uva bianca

🕒 25 min. 🍳 10 min. + 2 h e 10 min. ☆☆☆

Ingredienti

- ▶ 1 kg di uva bianca
- ▶ 1 dl di vino passito
- ▶ 12 g di gelatina in fogli
- ▶ 120 g di zucchero
- ▶ 80 g di uvetta

● Mettete in ammollo i fogli di gelatina in acqua fredda per circa 10 minuti, quindi strizzateli. Fate ammorbidire per lo stesso tempo anche l'uvetta in un dito di passito, poi scolatela, sminuzzatela e amalgamatela a 20 g di zucchero.

● Lavate con cura gli acini dell'uva e frullateli per qualche istante, in modo da farli aprire, quindi filtrate il succo, raccogliendolo in una casseruola. Schiacciate bene la polpa dell'uva con un cucchiaio o un mestolo, in modo da ottenere più succo possibile.

● Mettete la casseruola sul fuoco dolce e unite lo zucchero e il passito rimasti; lasciate cuocere fino a che lo zucchero non si sarà completamente fuso, quindi incorporate la gelatina e fatela sciogliere, mescolando con cura.

● In uno stampo formate uno strato di uvetta, pressandola bene; versate quindi la gelatina di uva, lasciate raffreddare in frigo per circa 2 ore e servite.

Frutta, yogurt e cereali





21 Crumble dorato con fantasia al kiwi

🕒 25 min. 🍳 30 min.



Ingredienti

- ▶ 4 kiwi
- ▶ 2 mele
- ▶ 20 g di noci sgusciate
- ▶ 20 g di mandorle sgusciate
- ▶ 20 g di nocciole sgusciate
- ▶ 0,2 dl di cognac
- ▶ 100 g di farina
- ▶ 100 g di zucchero di canna
- ▶ 80 g di burro

● Sbucciate e riducete a dadini i kiwi, mettendone da parte un po'; sbucciate le mele, eliminate i torsoli e tagliatele a cubetti.

● Versate la frutta in una ciotola e bagnatela con il cognac; unite circa 20 g di zucchero di canna e mescolate bene.

● In un recipiente a parte versate la farina, il burro lasciato ammorbidire a temperatura ambiente e tagliato a tocchetti, lo zucchero rimasto e la frutta secca tritata finemente. Lavorate velocemente il composto con le dita, in modo da formare delle briciole.

● Distribuite la macedonia di frutta in terrine da forno monoporzione, quindi spolverate con il crumble, cercando di coprire tutta la superficie.

● Mettete in forno preriscaldato a 180°C e lasciate dorare per circa mezzora; sformate, decorate con i dadini di kiwi messi da parte e servite.

Frutta, yogurt e cereali





22 Pesca e ananas in sangria rosé

🕒 15 min. + 1 h



Ingredienti

- ▶ 2 pesche
- ▶ 1/2 ananas
- ▶ 6 dl di vino rosé
- ▶ 0,2 dl di brandy
- ▶ 80 g di zucchero
- ▶ 1 stecca di cannella
- ▶ 1 baccello di vaniglia
- ▶ 2 chiodi di garofano

● Amalgamate il vino con il brandy, unite lo zucchero e mescolate molto bene.

● Con un coltello affilato incidete il baccello di vaniglia, fate fuoriuscire i semi e uniteli al vino assieme alla cannella e ai chiodi di garofano.

● Lavate e tagliate a dadini le pesche (se preferite, sbucciatele), sbucciate l'ananas e riducetelo a pezzetti, quindi unite la frutta al vino; mettete a riposare in frigo per un'ora.

● Versate la "sangria" in dei bicchieri e servitela.



Frutta, yogurt e cereali



23 Banane ghiotte con gelato e yogurt

🕒 25 min. 🍰 15 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 4 banane
- ▶ 80 g di zucchero di canna
- ▶ 1,6 dl di Maraschino
- ▶ 100 g di gelato alla crema
- ▶ 200 g di yogurt greco
- ▶ 20 g di miele fluido
- ▶ 40 g di cioccolato fondente
- ▶ 4 fragole
- ▶ zucchero a velo
- ▶ cannella in polvere
- ▶ burro

● Sbucciate le banane lasciandole intere, quindi sistematele in una teglia da forno unta con un velo di burro.

● Spennellate le banane con altro burro, poi cospargetele con lo zucchero di canna, bagnatele con il Maraschino e spolveratele con un pizzico di cannella. Mettete la teglia in forno caldo a 180°C e lasciate cuocere per circa 15 minuti, o fino a che non si sarà formata una crosticina bruna.

● Fate fondere il cioccolato a bagnomaria; versate in una ciotolina lo yogurt e sbattetelo bene con il miele; mondate le fragole.

● Servite le banane accompagnate con le fragole, il gelato, la crema di yogurt, il tutto decorato con il cioccolato fuso e spolverato con zucchero a velo.



Frutta, yogurt e cereali



24 Mele glassate mou e granella

🕒 15 min. 🕒 20 min.



Ingredienti

- ▶ 4 mele rosse
- ▶ 2,4 dl di panna fresca
- ▶ 240 g di zucchero
- ▶ 40 g di cacao amaro in polvere
- ▶ 120 g di granella di nocciole

● In un pentolino versate un po' di zucchero e fatelo sciogliere a fiamma dolce. Quando si sarà fuso, aggiungetene altro e proseguite in questo modo fino a far sciogliere tutto lo zucchero, facendo estrema attenzione a non farlo bruciare; nel frattempo scaldate a parte la panna, portandola a bollore.

● Quando tutto lo zucchero si sarà fuso iniziate a incorporare la panna a filo, mescolando bene in modo da ottenere un composto senza grumi. Unite quindi il cacao e fatelo amalgamare al composto; quando avrete ottenuto la consistenza desiderata, spegnete.

● Lavate accuratamente le mele, quindi asciugatele con cura, privatele del torsolo e infilatele con dei bastoncini.

● Immergete le mele nel mou, quindi scolatele, cospargetele con la granella di nocciole e fatele rapprendere su un foglio di carta alluminio, con il bastoncino rivolto verso l'altro.



Frutta, yogurt e cereali



25 Coppette gustose all'arcobaleno estivo

🕒 15 min. + 30 min.



Ingredienti

- ▶ 4 arance
- ▶ 500 g di yogurt greco
- ▶ 40 g di zucchero di canna
- ▶ 40 g di miele fluido
- ▶ menta

● Versate lo yogurt in una terrina e unite lo zucchero, il miele e le foglie di menta, mondate e sminuzzate.

● Lavorate bene il composto in modo da renderlo gonfio e cremoso, quindi aggiungete le arance, spellate al vivo (tenete da parte un po' di buccia per la decorazione finale) e tagliate a dadini.

● Versate il composto in 4 coppette e lasciate riposare in frigo per mezzora, in modo da far amalgamare i sapori.

● Al momento di servire, guarnite la superficie delle coppette con un po' di scorza di arancia, tagliata a fili sottili; completate con qualche fogliolina di menta e portate in tavola.



Frutta, yogurt e cereali



26 Crema di yogurt al doppio miele

🕒 25 min. 🍳 10 min. + 1 h e 10 min. ⭐⭐

Ingredienti

- ▶ 400 g di yogurt greco
- ▶ 80 g di miele fluido
- ▶ 1 dl di panna fresca
- ▶ 4 g di gelatina in fogli
- ▶ 0,2 dl di cognac

Per guarnire

- ▶ 40 g di miele fluido
- ▶ 20 g di muesli

● Lasciate la gelatina in ammollo in acqua fredda per circa 10 minuti, quindi scolatela, strizzatela e fatela sciogliere nel Cognac a fiamma molto dolce.

● In una terrina amalgamate lo yogurt con il miele; unite la panna montata a neve ben ferma e la gelatina con il Cognac e mescolate molto bene, stando attenti a non smontare il composto.

● Distribuite la crema in 4 bicchierini, quindi lasciate riposare in frigo per almeno un'ora.

● Poco prima di servire, versate il miele per la guarnizione in una pentolina con qualche cucchiata di acqua; fatelo sciogliere e, non appena si creerà uno sciroppo, togliete dal fuoco.

● Tirate fuori dal frigo i bicchierini e irrorate la crema di yogurt con lo sciroppo al miele; completate con il muesli e portate in tavola.

Frutta, yogurt e cereali





27 Bicchierini alla dolcezza di ciliege

🕒 20 min. 🍳 25 min. + 10 min.



Ingredienti

- ▶ 280 g di yogurt bianco
- ▶ 160 g di ricotta
- ▶ 320 g di ciliege
- ▶ 50 g di zucchero
- ▶ 10 g di zucchero a velo
- ▶ 0,4 dl di sherry
- ▶ 0,4 dl di latte
- ▶ 8 g di gelatina in fogli
- ▶ cannella in polvere

● Fate ammorbidire la gelatina in acqua fredda per 10 minuti.

● In un pentolino versate 1 dl di acqua e lo zucchero; cuocete a fiamma dolce per 10 minuti, così da far sciogliere bene lo zucchero.

● Lavate le ciliege, privatele del picciolo e del nocciolo, tagliatele a metà e versatele nel pentolino. Sfumate con lo sherry e cuocete per altri 15 minuti, quindi stemperate nel composto metà della gelatina e lasciate freddare.

● A parte frullate lo yogurt con la ricotta e lo zucchero a velo, poi unite una spolverata di cannella e la gelatina rimanente, sciolta nel latte caldo. Sbattete bene, fino a che non avrete ottenuto una crema spumosa e soffice.

● In 4 bicchierini versate un primo strato di crema; coprite con un po' delle ciliege, quindi distribuite il resto della crema e completate con le ciliege rimaste.



Frutta, yogurt e cereali



28 Mousse variegata alla melagrana

⌚ 25 min. + 2 h



Ingredienti

- ▶ 2 melagrane
- ▶ 280 g di yogurt bianco
- ▶ 2,4 dl di panna fresca
- ▶ 10 g di zucchero a velo
- ▶ 0,4 dl di vino passito

● Aprite le melagrane, ricavate i semi e sistemateli in una ciotola. Mettete da parte un po' di semi, che serviranno per la decorazione; schiacciate grossolanamente gli altri, così da ottenere un po' del succo, e irrorateli con il vino passito.

● Montate la panna con lo zucchero a velo, quindi amalgamatevi lo yogurt, lavorando delicatamente la mousse per non smontarla.

● Unite anche le melagrane con il loro succo e mescolate leggermente, in modo da ottenere un effetto variegato.

● Versate la mousse nei bicchierini, fate-la riposare in frigo per 2 ore e portate in tavola guarnendola con i chicchi di melagrana messi da parte.



Frutta, yogurt e cereali



29 Eleganza in coppette ai profumi del bosco

🕒 20 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 500 g di frutti di bosco
- ▶ 2 mele
- ▶ 100 g di zucchero
- ▶ 80 g di muesli
- ▶ 40 g di mandorle sgusciate
- ▶ cannella in polvere

● Sbucciate le mele, privatele del torsolo e tagliatele a dadini; lavate i frutti di bosco.

● Versate la frutta in una padella antiaderente, unite lo zucchero e un pizzico di cannella e lasciate cuocere a fiamma allegra per circa 10 minuti, in modo da far sciogliere bene lo zucchero; a cottura ultimata, lasciate freddare.

● Nel frattempo, tritate grossolanamente le mandorle e versatele in una ciotola; unite il muesli e mescolate bene.

● Distribuite nei bicchierini il composto di mele e frutti di bosco; coprite con il crisp di muesli e mandorle e portate in tavola.



Frutta, yogurt e cereali



30 Merenda leggera con ribes e mirtilli

🕒 20 min.



Ingredienti

- ▶ 120 g di ribes rossi
- ▶ 120 g di mirtilli
- ▶ 320 g di yogurt bianco
- ▶ 180 g di ricotta
- ▶ 20 g di zucchero di canna
- ▶ 40 g di zucchero a velo
- ▶ 20 g di miele fluido
- ▶ 1 limone
- ▶ aroma di vaniglia

● Mondate i mirtilli e i ribes e asciugateli delicatamente, quindi versateli in una coppetta, irrorateli con il succo del limone e spolverizzateli con lo zucchero di canna; lasciate riposare e nel frattempo preparate la crema.

● In una terrina lavorate con le fruste la ricotta e lo yogurt, quindi unite il miele, lo zucchero e la vanillina e continuate a sbattere il composto in modo da renderlo fluido e cremoso.

● Versate la crema nelle coppette individuali, distribuitevi sopra i mirtilli e i ribes e portate in tavola.





31 Fagottini di mele in farcia morbida

🕒 30 min. 🍳 35 min. + 10 min.



Ingredienti

- ▶ 4 mele rosse
- ▶ 200 g di pasta sfoglia
- ▶ 40 g di marmellata di pesche
- ▶ 40 g di nocciole sgusciate
- ▶ 40 g di uvetta
- ▶ 20 g di pinoli
- ▶ 40 g di miele fluido
- ▶ 0,4 dl di Moscato
- ▶ burro

● Mettete l'uvetta in ammollo nel Moscato e lasciatela riposare per 10 minuti circa.

● Lavate le mele e con l'apposito attrezzo (o un coltello affilato) eliminate il torsolo, cercando di non bucare il fondo.

● In una ciotola lavorate la marmellata con il miele; unite i pinoli e le nocciole tritati finemente e l'uvetta scolata dal Moscato; con il ripieno preparato farcite le mele.

● Dividete la sfoglia in 4 quadrati e sistemate al centro di ognuno una mela, quindi formate dei fagottini richiudendo i 4 lembi di ogni quadrato; per sigillare bene la sfoglia, spennellate le estremità con un po' di acqua.

● Sistemate i fagottini in una pirofila unta con un po' di burro e fate cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 35 minuti; servite i fagottini caldi o tiepidi.

Frutta, yogurt e cereali





32 Bicchierini dolci al profumo di amarene

🕒 30 min. 🍰 2 min. + 20 min.



Ingredienti

- ▶ 200 g di yogurt greco
- ▶ 200 g di mascarpone
- ▶ 40 g di zucchero
- ▶ 160 g di amarene sciroppate
- ▶ 60 g di amaretti
- ▶ 40 g di cioccolato fondente
- ▶ 6 g di gelatina istantanea
- ▶ 1 limone

● Tritate finemente gli amaretti insieme al cioccolato, quindi versate il composto sul fondo di ogni bicchiere e bagnate con un po' del succo delle amarene.

● In una ciotola lavorate lo yogurt con il mascarpone, lo zucchero e la scorza grattugiata del limone; mettete da parte 2/3 del composto e versate la crema rimasta nei bicchierini, sopra lo strato di amaretti al cioccolato.

● Frullate qualche amarena e unitela alla crema messa da parte, mescolando bene; versate questa crema nei bicchierini, formando il terzo strato. Guarnite la superficie dei bicchieri con le amarene rimaste e riponete in frigo.

● Intanto, versate la gelatina in un pentolino e fatela sciogliere unendo gradualmente 1/2 bicchiere di acqua; cuocete per un paio di minuti, lasciatela addensare per altri 2 minuti e versatela nei bicchierini. Fate rassodare il dessert in frigo per 20 minuti e servite.

Frutta, yogurt e cereali





33 Ananas e cocco in gelatina tropicale

🕒 15 min. 🍳 10 min. + 4 h e 10 min. ☆☆☆

Ingredienti

- ▶ 1 l di succo di ananas
- ▶ 100 g di zucchero di canna
- ▶ 100 g di cocco grattugiato
- ▶ 24 g di gelatina in fogli

- Mettete la gelatina in ammollo in acqua fredda e lasciatela riposare per circa 10 minuti, quindi strizzatela.
- Versate il succo d'ananas in una pentola, aggiungete lo zucchero e fate scaldare a fiamma vivace.
- Quando il succo di ananas inizierà a bollire spegnete il fuoco, aggiungete la gelatina e mescolate bene, in modo da farla sciogliere.
- Lasciate intiepidire leggermente la gelatina; nel frattempo versate il cocco sul fondo di 4 stampini, distribuendolo uniformemente.
- Versate la gelatina di ananas negli stampini e mettetela a riposare in frigo per almeno 4 ore.
- Al momento di servire, immergete per pochi secondi gli stampini in acqua calda, quindi rovesciate le gelatine nei piatti da portata e servite.



Frutta, yogurt e cereali



34 Freschezza estiva al gusto di lamponi

🕒 20 min. 🍳 10 min. + 25 min.



Ingredienti

- ▶ 200 g di lamponi
- ▶ 500 g di yogurt bianco
- ▶ 80 g di zucchero
- ▶ 60 g di zucchero di canna
- ▶ 8 g di gelatina in fogli
- ▶ 12 savoiardi

● Fate ammorbidire la gelatina in acqua fredda per circa 10 minuti; trascorso questo tempo, strizzatela.

● Mondate i lamponi e frullateli, in modo da ottenere una purea; unite metà della purea allo yogurt, aggiungete lo zucchero di canna e mescolate bene.

● Versate l'altra metà della purea in un pentolino, unite lo zucchero semolato e fate scaldare; aggiungete la gelatina e lasciatela sciogliere lentamente a fiamma dolce, bagnando con qualche cucchiata di acqua per rendere il composto più fluido, quindi spegnete.

● Distribuite lo yogurt in 4 bicchieri, quindi sistemate in ognuno 3 savoiardi, cercando di non farli affondare ma di mantenerli in superficie.

● Versate la gelatina, lasciate rassodare per 15 minuti (la gelatina, rapprendendosi, terrà fermi i savoiardi) e portate in tavola.



Frutta, yogurt e cereali



35 Fragole capricciose al mascarpone

🕒 30 min.



Ingredienti

- ▶ 200 g di mascarpone
- ▶ 2 dl di panna fresca
- ▶ 200 g di fragole
- ▶ 160 g di biscotti secchi
- ▶ 2 uova
- ▶ 0,6 dl di Maraschino
- ▶ 60 g di zucchero a velo
- ▶ sale

● Lavate, mondate e tagliate le fragole a tocchetti, quindi bagnatele con il Maraschino e lasciatele macerare; nel frattempo tritate grossolanamente i biscotti.

● Montate la panna; montate a neve ben ferma anche gli albumi, unendo un pizzico di sale.

● In una ciotola lavorate il mascarpone con lo zucchero; unite gli albumi e la panna e mescolate delicatamente con movimenti dal basso verso l'alto, avendo cura di non smontare il composto.

● In 4 coppette o bicchieri versate uno strato di mousse, quindi distribuitevi sopra metà dei biscotti e delle fragole.

● Ripetete l'operazione, versando nelle coppette la mousse rimasta e aggiungendo il resto dei biscotti; completate con l'altra metà delle fragole e servite.



Frutta, yogurt e cereali



36 Canestrini ghiacciati con crema di agrumi

🕒 25 min. 🍰 5 min. + 4 h



Ingredienti

- ▶ 320 g di sorbetto agli agrumi a piacere
- ▶ 2 arance rosse
- ▶ 4 mandarini
- ▶ 40 g di fecola di patate
- ▶ 80 g di zucchero
- ▶ 40 g di burro
- ▶ cannella in polvere

● Distribuite il sorbetto in 4 stampini quadrati, pressandolo bene in modo da creare un composto compatto, quindi mettetelo in freezer per circa 4 ore.

● In una casseruola versate il succo delle arance e di 2 mandarini e stemperatevi la fecola di patate, poi unite gradualmente lo zucchero e il burro.

● Insaporite con un po' di scorza di arancia grattugiata e con una spolverata di cannella e lasciate cuocere per qualche minuto a fiamma bassa, fino a che non avrete ottenuto la consistenza desiderata.

● Estraete gli stampini dal freezer e rovesciate i sorbetti ghiacciati su 4 piattini da portata; scavate il centro dei sorbetti e versatevi la crema.

● Guarnite i canestrini e i piatti con spicchi dei mandarini rimasti e servite.



Frutta, yogurt e cereali



37 Aspici di arance in salsa rossa

🕒 25 min. 🍳 10 min. + 4 h e 30 min. ☆☆☆

Ingredienti

- ▶ 4 arance
- ▶ 3,2 dl di succo di arance rosse
- ▶ 60 g di ciliege sciroppate
- ▶ 20 g di gelatina in fogli
- ▶ 80 g di zucchero
- ▶ 0,6 dl di Maraschino

● Mettete la gelatina in acqua fredda per circa 10 minuti, quindi versatela in una casseruola dove avrete scaldato il succo di arancia insieme allo zucchero e al Maraschino.

● Mescolate bene in modo da far sciogliere la gelatina, quindi lasciate addensare per qualche minuto e versate un po' del composto in uno stampo; mettetelo a rassodare in freezer per 10 minuti.

● Trascorso questo tempo, pelate al vivo le arance e tagliatele a tocchetti; versate metà delle arance nello stampo, coprite con altra gelatina e mettete nuovamente in freezer per 10 minuti.

● Estraete lo stampo dal freezer, versate l'altra metà delle arance e coprite con la gelatina rimasta, livellando bene; lasciate riposare in frigo per 4 ore.

● Al momento di servire, frullate grossolanamente le ciliege insieme a un po' del loro sciroppo e con questa salsa accompagnate la gelatina.

Frutta, yogurt e cereali





38 Ebbrezza di pere in vino aromatico

🕒 15 min. 🍳 40 min. + 30 min.



Ingredienti

- ▶ 4 pere
- ▶ 4 dl di vino rosso di struttura
- ▶ 1 arancia
- ▶ 180 g di zucchero
- ▶ anice stellato
- ▶ 2 chiodi di garofano
- ▶ 1 stecca di cannella

● Versate il vino in una pentola, aggiungete un bicchiere abbondante di acqua e unite lo zucchero; cuocete a fiamma moderata, portando lentamente a bollore e facendo sciogliere lo zucchero.

● Aggiungete le spezie e la scorza di 1/2 arancia, lasciate cuocere per un altro paio di minuti e, trascorso questo tempo, unite le pere, che avrete sbucciato senza eliminare il picciolo.

● Fate cuocere le pere per circa 20 minuti, poi spegnete e lasciatele raffreddare nello sciroppo per una mezzora; infine scolatele e sistematele sui piatti da portata.

● Filtrate lo sciroppo, rimettetelo sul fuoco e fatelo restringere proseguendo la cottura per altri 10 minuti circa.

● Al momento di servire, irrorate ogni pera con lo sciroppo, guarnite i piatti con una fetta dell'arancia rimasta e con un po' delle spezie e portate in tavola.



Frutta, yogurt e cereali



39 Frullato della salute all'aroma di zenzero

🕒 15 min.



Ingredienti

- ▶ 4 mele rosse
- ▶ 6 kiwi
- ▶ 3,2 dl di latte
- ▶ 40 g di miele fluido
- ▶ zenzero fresco

- Lavate le mele; mettetene da parte una e sbucciate e tagliate a tocchetti le altre.
- Sbucciate anche i kiwi, tenetene 2 da parte e tagliate gli altri a tocchetti.
- Versate i pezzi di frutta nel bicchiere del mixer, unite il latte, il miele e un po' di zenzero grattugiato e frullate fino a che non otterrete la consistenza desiderata.
- Tagliate i kiwi e la mela rimasti a dadini e formate degli spiedini.
- Versate il frullato nei bicchieri, guarnite con gli spiedini di frutta e portate in tavola.



Frutta, yogurt e cereali



40 Dolcetti squisiti al riso soffiato

🕒 10 min. 🍳 10 min. + 2 h



Ingredienti

- ▶ 160 g di riso soffiato
- ▶ 280 g di cioccolato al latte
- ▶ 20 g di burro
- ▶ 40 g di latte condensato
- ▶ 20 g di miele fluido

● Tritate il cioccolato e fatelo fondere a bagnomaria insieme al burro, mescolando spesso. Quindi unite il latte condensato e il miele.

● Quando si sarà formato un composto denso e liscio, spegnete il fuoco e incorporate il riso soffiato, mescolando velocemente.

● Versate il composto in una teglia foderata di carta da forno e pressate delicatamente la superficie, livellandola ben bene.

● Mettete la torta a rassodare in frigo per almeno 2 ore, quindi servitela tagliata a fette.



Frutta, yogurt e cereali



41 Vellutata smooth di banane e yogurt

🕒 10 min.



Ingredienti

- ▶ 4 banane
- ▶ 320 g di yogurt bianco
- ▶ 40 g di miele fluido
- ▶ 4 cubetti di ghiaccio
- ▶ cardamomo in polvere

● Sbucciate le banane, tagliatele a rondelle e versatele nel bicchiere del frullatore (tenete da parte 4 fettine per la decorazione) assieme allo yogurt, al miele e ai cubetti di ghiaccio.

● Frullate tutto fino a che non avrete ottenuto la consistenza desiderata, quindi insaporite con un po' di cardamomo.

● Versate il frullato nei bicchieri, decorare ognuno con una fettina di banana e servite.



Frutta, yogurt e cereali



42 Mele dell'Avvento con salsa alla vaniglia

🕒 20 min. 🍰 35 min. + 10 min.



Ingredienti

- ▶ 4 mele
- ▶ 40 g di zucchero
- ▶ 40 g di uvetta
- ▶ 40 g di mandorle pelate
- ▶ 20 g di burro
- ▶ cannella

Per la salsa:

- ▶ 2 uova
- ▶ 40 g di zucchero
- ▶ 1 dl di latte
- ▶ 1 dl di panna fresca
- ▶ 1/2 baccello di vaniglia

● Mettete a bagno l'uvetta in una tazza di acqua fredda per 10 minuti. Lavate le mele, tagliate la calotta superiore ed eliminate il torsolo.

● In una terrina versate l'uvetta scolata e strizzata, la cannella, le mandorle a lamelle, il burro, lo zucchero e farcite con questo composto le mele. Disponete quest'ultime in una teglia sul cui fondo avrete messo un po' di acqua. Infornate a 160°C per 30 minuti circa.

● In un pentolino portate a bollire il latte e la panna. In una terrina sbattete i tuorli con lo zucchero, unite a filo il composto di latte e panna; infine aggiungete il 1/2 baccello di vaniglia inciso per il lungo.

● Mettete sul fuoco e, sempre mescolando, portate a bollire, quindi spegnete immediatamente, deve rimanere piuttosto liquido. Sfornate le mele e servitele accompagnate con la salsa alla vaniglia.

Frutta, yogurt e cereali





43 Gelo ai frutti rossi in salsa alle pesche

🕒 20 min. 🍳 10 min. + 4 h



Ingredienti

- ▶ 600 g di frutti di bosco
- ▶ 60 g di zucchero
- ▶ 20 g di amido di mais
- ▶ 320 g di pesche sciroppate
- ▶ 2 g di gelatina in fogli
- ▶ 1 dl di panna fresca
- ▶ 10 g di codette al cioccolato

● Sciacquate i frutti di bosco, asciugateli, mettetene da parte circa 100 g e passate il resto al setaccio.

● Versate il succo ottenuto in una pentola; unite 40 g di zucchero e l'amido, stemperato in poca acqua; mescolando portate a bollore. Lasciate raffreddare, poi unite i frutti di bosco messi da parte, mescolate e versate il composto in 4 bicchieri; riponete in frigo e fate solidificare per almeno 2 ore.

● Trascorso questo tempo, frullate le pesche e versatele in un pentolino insieme a circa 1 dl del loro sciroppo e allo zucchero rimasto; cuocete a fiamma bassa per un paio di minuti.

● Poi unite la gelatina, già ammollata in acqua fredda e strizzata, e fate addensare mescolando sempre. Versate il composto nei bicchieri, lasciate intiepidire e riponete in frigo per altre 2 ore. Servite il gelo di frutta guarnito con ciuffi di panna montata e le codette.

Frutta, yogurt e cereali





44 Delicatezza rosa di lamponi e mirtilli

🕒 15 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di lamponi
- ▶ 100 g di mirtilli
- ▶ 1 arancia
- ▶ 2 dl di latte
- ▶ 200 g di yogurt
- ▶ 60 g di zucchero di canna
- ▶ 0,4 di Maraschino
- ▶ 8 cubetti di ghiaccio

● Lavate e pulite accuratamente i lamponi e i mirtilli, quindi metteteli ad asciugare su un canovaccio.

● Versate la frutta nel bicchiere del frullatore (lasciate da parte qualche lampone per la decorazione) e aggiungete il succo dell'arancia, lo zucchero, il latte, metà dello yogurt e il Maraschino.

● Frullate bene, unite i cubetti di ghiaccio e continuate a frullare.

● Versate il frullato nei bicchieri, unite lo yogurt rimasto, guarnite con i lamponi messi da parte e servite.





45 Spuma allo yogurt con granola e mirtilli

🕒 25 min. 🕒 45 min.



Ingredienti

- ▶ 200 g di mirtilli
- ▶ 140 g di mascarpone
- ▶ 200 g di yogurt greco
- ▶ 100 g di orzo soffiato
- ▶ 100 g di fiocchi d'avena
- ▶ 40 g di mandorle sgusciate
- ▶ 40 g di nocciole sgusciate
- ▶ 20 g di noci sgusciate
- ▶ 100 g di miele
- ▶ 1/2 limone
- ▶ 20 g di zucchero di canna
- ▶ 8 g di zucchero a velo
- ▶ olio extravergine d'oliva

● Tritate grossolanamente le mandorle, le nocciole e le noci; versate la frutta secca in una terrina insieme all'orzo e ai fiocchi d'avena.

● Versate il miele a filo e un po' di olio e mescolate per far amalgamare tutti gli ingredienti.

● Distribuite il composto in una teglia unta con poco olio, livellate la superficie e infornate a 160°C per 45 minuti circa; sfornate e lasciate raffreddare.

● Nel frattempo lavorate lo yogurt con il mascarpone e lo zucchero a velo fino a ottenere un composto spumoso; lavate e asciugate i mirtilli e conditeli con il succo di limone e lo zucchero di canna.

● Spezzettate con le mani la granola ottenuta e versatela nei bicchierini, alternandola alla mousse e ai mirtilli.



Frutta, yogurt e cereali



46 Purea raffinata di pere alla cannella

⌚ 20 min. 🍳 30 min. + 30 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 600 g di pere
- ▶ 0,4 dl di rum
- ▶ 80 g di zucchero
- ▶ 20 g di cioccolato fondente
- ▶ 40 g di burro
- ▶ cannella in polvere

- Sbucciate le pere, eliminate il torsolo e tagliatele a tocchetti.
- Versatele in una pentola dove avrete fatto fondere il burro e rosolatele qualche minuto, quindi unite il rum, lo zucchero e una spolverata di cannella.
- Incoperchiate e lasciate sobbollire a fiamma dolce per circa 30 minuti, mescolando di tanto in tanto; se il composto dovesse asciugarsi troppo, bagnate con un po' di acqua.
- A cottura ultimata lasciate intiepidire per mezzora circa e frullate.
- Distribuite la purea nelle coppette e completate spolverando con il cioccolato grattugiato.



Frutta, yogurt e cereali



47 SfizioSità in tartare con mousse delicata

🕒 40 min. + 10 min.



Ingredienti

- ▶ 120 g di ananas al naturale
- ▶ 100 g di fragole
- ▶ 2 mele verdi
- ▶ 2 pesche
- ▶ 8 lamponi
- ▶ 40 g di zucchero di canna
- ▶ 1 limone
- ▶ menta

Per la mousse

- ▶ 100 g di yogurt greco
- ▶ 1 dl di panna fresca
- ▶ 10 g di zucchero a velo
- ▶ 2 g di gelatina in fogli

● Lavorate lo yogurt con lo zucchero, poi unite la panna montata e la gelatina, ammolata per 10 minuti e sciolta in poca panna calda. Mettete la mousse in frigo fino al momento di servire.

● Mondate tutta la frutta e riducetela a pezzetti. Versate i diversi tipi di frutta in contenitori separati, poi unite lo zucchero e il succo di limone alle fragole, alle mele e alle pesche.

● Sistemate un anello coppapasta in un piattino e formate la tartare facendo uno strato di pesche, uno di mele, uno di fragole e infine uno di ananas; pressate bene la frutta, quindi levate il coppapasta; con lo stesso procedimento preparate altre 3 tartare di frutta.

● Decorate la superficie di ciascuna macedonia con un po' di mousse, i lamponi lavati e asciugati e foglioline di menta e servite.



Frutta, yogurt e cereali



48 Coppette meraviglia ai quattro sapori

🕒 25 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 4 mele
- ▶ 160 g di yogurt bianco
- ▶ 80 g di nocciole sgusciate
- ▶ 2 dl di panna fresca
- ▶ 40 g di zucchero di canna
- ▶ 120 g di zucchero
- ▶ 10 g di zucchero a velo

● Mondate le mele, privandole del torsolo e della buccia, e tagliatele a dadini. Versatele in una casseruola con 2,5 dl di acqua, unite lo zucchero di canna e lasciatele cuocere per circa 10 minuti con il coperchio; a cottura ultimata lasciate intiepidire.

● In un pentolino versate lo zucchero e fatelo sciogliere aggiungendo un filo di acqua e mescolando in continuazione. Quando lo zucchero si sarà sciolto, unite a filo metà della panna, che nel frattempo avrete portato a bollore; mescolate bene e poi lasciate intiepidire la salsa mou.

● Montate la panna rimasta con lo zucchero a velo e unitela allo yogurt. Preparate le coppette: versate uno strato di mele con il loro sciroppo; coprite con il composto di panna e yogurt, lasciandone un po' da parte, versate la salsa mou e completate con il composto allo yogurt rimasto e le nocciole tritate grossolanamente.

Frutta, yogurt e cereali





49 Allegria gelata al rosso di fragola

🕒 25 min. 🍳 10 min. + 4 h



Ingredienti

- ▶ 600 g di fragole
- ▶ 20 g di zucchero di canna
- ▶ 40 g di miele
- ▶ 1 arancia
- ▶ 60 g di amido di mais
- ▶ 1 dl di panna fresca
- ▶ 4 g di zucchero a velo

● Mondate le fragole eliminando le foglioline (che terrete da parte per la decorazione), sciacquatele bene e asciugatele con delicatezza, quindi frullatele.

● Versate il frullato in un pentolino e unite lo zucchero, il miele e il succo dell'arancia; mescolate bene, in modo da far sciogliere il miele e lo zucchero e far amalgamare gli ingredienti.

● Unite l'amido di mais, che avrete stemperato in poca acqua, e cuocete per altri 5 minuti mescolando in continuazione, per evitare la formazione di grumi.

● Versate il composto in 4 stampini, livellate bene la superficie e mettete a riposare in frigo per almeno 4 ore.

● Al momento di servire, sformate i dolci nei piattini da portata e guarnite ogni gelo con le foglioline delle fragole messe da parte; accompagnate con la panna, montata a neve con lo zucchero a velo, e servite.

Frutta, yogurt e cereali





50 Ciliege in "trappola" di gelatina al Brachetto

🕒 15 min. 🍳 10 min. + 2 h e 10 min. ☆☆☆

Ingredienti

- ▶ 500 g di ciliege
- ▶ 120 g di zucchero
- ▶ 5 dl di Brachetto
- ▶ 10 g di gelatina in fogli

- Lasciate in ammollo la gelatina in acqua fredda per circa 10 minuti, quindi scolatela e strizzatela.

- Mondate le ciliege eliminando il picciolo (se preferite, denocciolatele), e sistematele nei 4 bicchierini.

- Versate in una casseruola il vino e lo zucchero; fate cuocere qualche minuto quindi, quando il composto sarà caldo, aggiungete anche la gelatina e mescolate bene per farla sciogliere.

- Versate la gelatina sulle ciliege, lasciate riposare in frigo per almeno 2 ore.





51 Sapori del bosco in crema alla pesca

⌚ 30 min. 🍰 10 min. + 1 h



Ingredienti

- ▶ 240 g di mirtilli
- ▶ 4 pesche
- ▶ 5 dl di latte
- ▶ 2 uova
- ▶ 80 g di zucchero
- ▶ 40 g di amido di mais

● Stemperate in poco latte tiepido l'amido di mais; a parte, lavorate i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso, poi unite l'amido di mais e continuate a mescolare.

● Iniziate a incorporare il resto del latte a filo, mescolando in continuazione, quindi mettete la crema sul fuoco e fatela addensare a fiamma dolce per 10 minuti, continuando a mescolare. Lasciate raffreddare la crema.

● Nel frattempo mondate e asciugate delicatamente i mirtilli; sbucciate 3 pesche e frullatele.

● Quando la crema si sarà raffreddata, unite il frullato di pesche e lavorate bene il composto, in modo da renderlo omogeneo.

● Nelle coppette da portata versate la crema alternandola con i mirtilli; fate raffreddare in frigo per un'oretta; guarnite con la pesca rimasta tagliata a fettine e servite.

Frutta, yogurt e cereali





52 Spiedini di frutta alla neve di zucchero

🕒 20 min.



Ingredienti

- ▶ 1 banana
- ▶ 2 pesche
- ▶ 2 kiwi
- ▶ 2 carambole
- ▶ 80 g di fragole
- ▶ 80 g di mirtilli
- ▶ 1/2 limone
- ▶ zucchero a velo

● Sbucciate la banana, tagliatela a rondelle e bagnatela con un po' di succo di limone.

● Lavate le pesche (se preferite, sbucciatele) e spicchiatele; pelate i kiwi e tagliateli a fettine; lavate le carambole e le fragole, mondatele e affettatele.

● Componete gli spiedini alternando i pezzi di frutta, poi sistemateli nei piattini individuali.

● Guarnite ogni piatto con un po' di mirtilli, lavati e asciugati delicatamente, spolverate con lo zucchero a velo e portate in tavola.





53 Aspici di macedonia ubriaca di prosecco

🕒 30 min. 🧊 10 min. + 6 h e 30 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 240 g di melone
- ▶ 100 g di fragole
- ▶ 100 g di lamponi
- ▶ 100 g di mango
- ▶ 100 g di ciliege
- ▶ 4 dl di prosecco
- ▶ 100 g di zucchero
- ▶ 20 g di gelatina in fogli
- ▶ 1 limone

● Mettete in ammollo la gelatina in acqua fredda per circa 10 minuti, quindi scolatela e strizzatela.

● Mondate il melone e affettatelo a spicchi; pulite il mango e tagliatelo a cubetti; lavate le fragole, eliminando le foglie, e i lamponi; sciacquate le ciliege, dividetele a metà e denocciolatele.

● In una casseruola versate il prosecco e 4 dl di acqua e fatevi sciogliere lo zucchero; a fiamma spenta unite la gelatina, mescolando bene per farla sciogliere, e il succo del limone. Lasciate rapprendere la gelatina per qualche minuto, quindi con questa spennellate lo stampo e mettete a freddare in frigo per 20 minuti.

● Estraete lo stampo dal frigo, sistematevi la frutta e coprite tutto con la gelatina rimasta, livellandola bene. Servite dopo aver lasciato rassodare in frigo per 6 ore.



Frutta, yogurt e cereali



54 Pere caramellate in carezza di muesli

🕒 20 min. 🍳 15 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 4 pere
- ▶ 1 arancia
- ▶ 80 g di muesli
- ▶ 40 g di noci sguosciate
- ▶ 1 dl di panna fresca
- ▶ 80 g di zucchero di canna
- ▶ 20 g di miele fluido

● Sbucciate le pere, mondatele e tagliatele a cubetti.

● In una casseruola fate sciogliere lo zucchero e il miele con qualche cucchiata di acqua e il succo dell'arancia, quindi aggiungete le pere e lasciatele cuocere con il coperchio per 15 minuti.

● Scolate le pere e tenetele da parte; rimettete lo sciroppo di cottura sul fuoco e lasciatelo cuocere per qualche altro minuto, facendolo addensare.

● Versate nuovamente le pere nella casseruola, fatele scaldare, poi distribuitele nelle ciotoline individuali.

● Coprite le pere con un trito di muesli e noci, completate con una cucchiata di panna montata e servite.





55 Coppette cremose con fichi e miele

🕒 10 min.



Ingredienti

- ▶ 600 g di yogurt greco
- ▶ 4 fichi
- ▶ 120 g di miele fluido

● Versate lo yogurt in una ciotola e lavoratelo con circa 1/3 del miele, in modo da ottenere una crema liscia.

● Distribuite lo yogurt nelle coppette individuali e sistemate in ognuna un fico, mondato e tagliato a spicchi.

● Completate versando a filo lo yogurt rimasto e portate in tavola.





Ingredienti

- ▶ 4 pere
- ▶ 4 dl di vino rosso fruttato
- ▶ 40 g di uvetta
- ▶ 60 g di cioccolato fondente
- ▶ 100 g di zucchero
- ▶ 20 g di miele
- ▶ burro

56 Pere farcite dal cuore tenero

🕒 25 min. 🍳 30 min. + 40 min.



● Versate il vino in una pentola con 2 dl di acqua e fatevi sciogliere lo zucchero a fiamma dolce. Unite le pere, sbucciate ma con il picciolo, e fate cuocere per 20 minuti.

● A fine cottura lasciate raffreddare le pere nel vino per una mezzora, poi scolatele, mettetene da parte una, dividete le altre a metà ed eliminate il torsolo, stando attenti a non forarle.

● In una ciotolina mescolate l'uvetta, ammollata in acqua fredda per 10 minuti e tritata grossolanamente, con la cioccolata tagliata a scaglette e la pera messa da parte ridotta a piccoli dadini; mescolate bene l'impasto, quindi farcitevi le pere.

● Sistemate le pere in una teglia imburata e infornatele a 180°C per 10 minuti circa, in modo da farle gratinare. Servite le pere completando con il miele versato a filo.



Frutta, yogurt e cereali



57 Spuntino nutriente in armonia di gusti

🕒 10 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di yogurt bianco
- ▶ 120 g di lamponi
- ▶ 20 g di fiocchi d'avena
- ▶ 20 g di fiocchi di frumento
- ▶ 20 g di uvetta
- ▶ 20 g di noci sgusciate
- ▶ 20 g di nocciole sgusciate
- ▶ 20 g di semi di zucca sgusciati
- ▶ 60 g di miele fluido

● Ammolate l'uvetta in acqua fredda per 10 minuti, quindi scolatela e strizzatela.

● Lavate delicatamente i lamponi e metteteli ad asciugare su un canovaccio pulito.

● In una ciotola amalgamate lo yogurt con 2/3 del miele e mescolate bene, in modo da ottenere una crema omogenea e liscia.

● A parte mescolate le noci e le nocciole tritate grossolanamente con i semi di zucca, l'uvetta, il frumento e l'avena.

● Distribuite lo yogurt nelle coppette individuali e versatevi sopra il mix di cereali, semi e frutta secca.

● Aggiungete i lamponi, completate con il miele rimasto versato a filo e servite.



Frutta, yogurt e cereali



58 Barrette multi-cereali con fondente

🕒 20 min. 🍳 20 min. + 1 h e 30 min. ☆☆☆

Ingredienti

- ▶ 60 g di fiocchi d'avena
- ▶ 60 g di fiocchi di mais
- ▶ 40 g di riso soffiato
- ▶ 40 g di riso soffiato al cioccolato
- ▶ 60 g di farro soffiato
- ▶ 20 g di uvetta
- ▶ 20 g di pinoli
- ▶ 20 g di noci sgusciate
- ▶ 80 g di miele
- ▶ 80 g di zucchero di canna
- ▶ 80 g di cioccolato fondente
- ▶ 80 g di burro

● Ammollate l'uvetta in acqua fredda per 10 minuti, poi strizzatela.

● Versate i cereali, i pinoli e le noci sminuzzate in una padella e fateli tostare per circa 8 minuti, quindi versateli in una terrina assieme all'uvetta.

● In un pentolino fate fondere a fiamma dolce il burro con il miele e lo zucchero; lasciate sobbollire per circa 5 minuti a fiamma dolce, mescolando bene.

● Versate il composto nella terrina con gli altri ingredienti e mescolate molto bene, quindi trasferite tutto in uno stampo foderato con carta alluminio.

● Schiacciate e livellate la superficie, pressando delicatamente per far sì che gli ingredienti si compattino tra loro; fate raffreddare il composto per un'ora, quindi tagliatelo a barrette.

● Immergete un lato delle barrette nel cioccolato fuso a bagnomaria, fate freddare per mezzora e servite.

Frutta, yogurt e cereali





59 Banane cremose con pepite croccanti

🕒 15 min.



Ingredienti

- ▶ 2 banane
- ▶ 200 g di yogurt bianco
- ▶ 120 g di ricotta
- ▶ 40 g di zucchero
- ▶ 20 g di mandorle pelate
- ▶ 80 g di muesli
- ▶ 40 g di pistacchi sgusciati
- ▶ cannella in polvere

● Sbucciate le banane, tagliatele a pezzi e mettetele nel bicchiere del mixer.

● Lavorate brevemente lo yogurt con la ricotta e lo zucchero, poi versateli nel bicchiere del mixer insieme alle mandorle pelate grossolanamente tritate. Frullate il tutto fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Profumate con un pizzico di cannella e mescolate.

● Tritate grossolanamente i pistacchi, mescolateli al muesli e distribuiteli sul fondo di 4 bicchieri o coppette.

● Versatevi sopra il composto alla banana e servite.





60 Capriccio di pesche con crumble

🕒 20 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- ▶ 4 pesche
- ▶ 200 g di gelato alla pesca
- ▶ 100 g di farina
- ▶ 100 g di muesli
- ▶ 100 g di zucchero di canna
- ▶ 80 g di burro
- ▶ 20 g di nocciole sgusciate
- ▶ 20 g di mandorle sgusciate
- ▶ 1 limone
- ▶ 1 bustina di vanillina
- ▶ cannella in polvere
- ▶ sale

● Lavate le pesche, privatele di pelle e nocciolo e tagliatele a dadini; versatele in una ciotola, irroratele con il succo del limone, unite 20-30 g di zucchero e mescolate bene, quindi lasciate riposare.

● In una ciotola versate la farina, lo zucchero rimasto, il burro ammorbidito a temperatura ambiente, il muesli, la vanillina e un pizzico di sale.

● Aggiungete le mandorle e le nocciole tritate e mescolate velocemente il composto con le mani, fino a che non otterrete delle briciole.

● Imburrate 4 pirofile monoporzione e versatevi le pesche con il loro sughetto; spolverizzatele con la cannella, quindi copritele con il crumble.

● Mettete in forno preriscaldato a 180°C e cuocete per circa 25 minuti; servite il crumble freddo o tiepido, accompagnandolo con il gelato alla pesca.





61 Golosità light ricoperta alla pesca

🕒 20 min. 🍳 10 min. + 4 h e 10 min. ☆☆☆

Ingredienti

- ▶ 240 g di yogurt greco
- ▶ 1 pesca
- ▶ 4 fragole
- ▶ 40 g di miele
- ▶ 2 uova
- ▶ 4 g di gelatina in fogli
- ▶ 0,4 dl di latte
- ▶ 10 g di zucchero a velo
- ▶ 1 fialetta di aroma di vaniglia
- ▶ sale

● Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda per circa 10 minuti, quindi scolatela e strizzatela.

● Sbucciate la pesca, privatela del nocciolo e frullatela con lo zucchero a velo; versatela in un pentolino con un filo d'acqua e fatela cuocere per 10 minuti circa, poi lasciatela raffreddare.

● Lavorate lo yogurt con il miele mescolando bene, quindi unite la gelatina, che avrete stemperato nel latte caldo.

● Unite al composto l'aroma di vaniglia e gli albumi, montati a neve ferma con un pizzico di sale, e amalgamate bene con movimenti delicati dal basso verso l'alto, per non smontare la mousse.

● Dividete la mousse in 4 bicchieri o coppette e versatevi sopra la coulis alla pesca; fate riposare in frigo per 4 ore.

● Al momento di servire, guarnite i bicchierini con le fragole, mondate e affettate, e portate in tavola.



Frutta, yogurt e cereali



62 Insalata di frutta al maraschino

🕒 20 min. + 1 h



Ingredienti

- ▶ 2 mele
- ▶ 1 banana
- ▶ 1 arancia
- ▶ 2 pere
- ▶ 100 g di uva nera
- ▶ 1 mango
- ▶ 1 limone
- ▶ 0,6 dl di maraschino
- ▶ 80 g di zucchero
- ▶ menta

● Mondate le mele e tagliatele a tocchetti; sbucciate la banana e affettatela a rondelle.

● Versate le mele e la banana in un'insalatiera e irroratele con il succo del limone, in modo da non farle annerire.

● Sbucciate e tagliate a tocchetti le pere; spellate al vivo l'arancia e affettatela; sgranate l'uva, lavatela e tagliate a metà gli acini più grossi; sbucciate il mango, eliminate il nocciolo e riducetelo a cubetti.

● Versate il resto della frutta nell'insalatiera insieme alla banana e alle mele, unite lo zucchero e bagnate con il maraschino, mescolando bene.

● Lasciate riposare in frigo per un'ora e, al momento di servire, guarnite ogni bicchiere con qualche fogliolina di menta.



Frutta, yogurt e cereali



63 Lamponi brinati in doppia gelatina

🕒 30 min. 🍳 20 min. + 4 h



Ingredienti

- ▶ 320 g di lamponi
- ▶ 2,4 dl di rum bianco
- ▶ 24 g di gelatina in fogli
- ▶ 240 g di zucchero
- ▶ 1 lime
- ▶ 1 uovo
- ▶ menta

● Lavate i lamponi e schiacciatene 200 g; filtrate il succo ottenuto e versatelo in una pentola dove avrete fatto sciogliere 120 g di zucchero in un bicchiere abbondante di acqua. Unite metà gelatina, ammolata in acqua fredda per 10 minuti, mescolate per farla sciogliere, quindi versate tutto in uno stampo e fate rassodare in frigo per 4 ore. Passate i lamponi rimasti nell'albume, brinateli in 40 g di zucchero e metteteli anch'essi in frigo.

● In una ciotola mettete in infusione qualche foglia di menta con il succo del lime e il rum; intanto in una casseruola sciogliete lo zucchero rimasto in 3 dl di acqua; unite il resto della gelatina, a sua volta ammolata per 10 minuti e, non appena si sarà sciolta, aggiungete l'infuso al rum filtrato. Mescolate, versate in uno stampo e fate rassodare in frigo 4 ore.

● Al momento di servire, tagliate le gelatine a cubetti e versatele nei bicchieri. Guarnite con i lamponi brinati e con qualche foglia di menta.

Frutta, yogurt e cereali





64 Mele vanigliate in farcia cremosa

🕒 25 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- ▶ 4 mele renette
- ▶ 2,4 dl di latte
- ▶ 20 g di farina
- ▶ 40 g di zucchero
- ▶ 1 uovo
- ▶ 1/4 di baccello di vaniglia
- ▶ 20 g di biscotti secchi
- ▶ 20 g di pinoli
- ▶ 20 g di mandorle pelate
- ▶ burro

● In una terrina sbattete il tuorlo con lo zucchero e, quando avrete ottenuto un composto spumoso, incorporate la farina a pioggia.

● Quando la crema sarà ben amalgamata, mettetela sul fuoco e iniziate a versare il latte a filo, quindi unite la vaniglia.

● Fate addensare la crema sul fuoco per circa 10 minuti, mescolando spesso; eliminate la vaniglia e lasciate intiepidire. Nel frattempo, sbucciate le mele e scavatele eliminando il torsolo, senza bucare il fondo.

● In una ciotola amalgamate i pinoli con le mandorle e i biscotti tritati finemente.

● Sistemate le mele in una pirofila imburata e farcitele con la crema. Distribuite sulla superficie il composto ai biscotti secchi, mettetela in forno caldo a 180°C e lasciate gratinare per circa 15 minuti.



Frutta, yogurt e cereali



65 Coppette appetitose fragola e kiwi

🕒 30 min. + 2 h e 40 min. ⭐

Ingredienti

- ▶ 200 g di fragole
- ▶ 200 g di kiwi
- ▶ 200 g di yogurt bianco
- ▶ 100 g di zucchero
- ▶ 1 limone
- ▶ 8 g di gelatina in fogli
- ▶ 2 dl di panna fresca
- ▶ 120 g di zucchero a velo
- ▶ 0,4 dl di rum

● Fate ammolare la gelatina in acqua fredda per almeno 10 minuti.

● Sbucciate i kiwi, e frullateli con metà dello zucchero. Scaldate la polpa, quindi unite metà della gelatina e mescolate bene. Distribuite il composto nelle coppette; mettete a rassodare in frigorifero per 15 minuti.

● In una ciotola lavorate lo yogurt con lo zucchero a velo e il rum. Unite la panna montata, mescolate delicatamente e versate la mousse nelle coppette; poi rimettete in frigo per altri 15 minuti.

● Mondate le fragole e frullatele con il resto dello zucchero e il succo del limone, poi amalgamatele alla gelatina rimasta, sciolta in poca acqua calda. Mescolate bene, versate anche la gelatina alle fragole nelle coppette e mettete in frigo per almeno 2 ore prima di servire.



Frutta, yogurt e cereali



66 Barchette di macedonia esotica

🕒 25 min. ⭐

Ingredienti

- ▶ 2 ananas piccoli
- ▶ 2 banane
- ▶ 2 mango
- ▶ 100 g di litchi
- ▶ 8 alchechengi
- ▶ 2 lime
- ▶ 60 g di zucchero di canna
- ▶ zenzero in polvere

● In una ciotola versate il succo di un lime insieme a un po' della sua scorza grattugiata; aggiungete lo zucchero e una spolverata di zenzero, diluite con un filo d'acqua e lasciate insaporire.

● Sbucciate le banane e affettatele a rondelle; sgusciate e tagliate a pezzi i litchi eliminando i noccioli; private il mango della buccia e del nocciolo e riducetelo a cubetti.

● Versate la frutta in un'insalatiera e conditela con il succo di lime allo zenzero.

● Dividete in due gli ananas senza eliminare il ciuffo; scavate la polpa, tagliatela a cubetti e unitela alla frutta nell'insalatiera, mescolando bene.

● Distribuite la frutta nei mezzi ananas; completate guarnendo i piatti da portata con gli alchechengi e con il lime rimasto tagliato a fettine sottili e servite.



Frutta, yogurt e cereali



67 Bontà di albicocche e mele al muesli

🕒 20 min. 🍳 45 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 400 g di albicocche
- ▶ 2 mele
- ▶ 320 g di muesli
- ▶ 80 g di zucchero di canna
- ▶ 1 limone
- ▶ 0,4 dl di alchermes
- ▶ burro

● Lavate accuratamente le albicocche, privatele del nocciolo e tagliatele a tocchetti; versatele in un'insalatiera e bagnatele con il succo del limone, quindi spolverizzatele con una cucchiata di zucchero e riponete in frigo.

● Intanto sbucciate le mele, eliminate il torsolo e tagliatele a dadini; versatele in una padella con l'alchermes e 20 g di zucchero e lasciatele cuocere con il coperchio a fiamma bassa per 10 minuti, fino a che non si saranno ammorbidite, quindi lasciate intiepidire.

● In una pirofila imburrata versate le albicocche, distribuendole bene sul fondo. Unite le mele all'alchermes e coprite con i muesli, ai quali avrete unito lo zucchero rimasto.

● Completate cospargendo la superficie con qualche fiocchetto di burro e mettete in forno già caldo a 180°C, facendo cuocere per circa 35 minuti; lasciate intiepidire e servite.

Frutta, yogurt e cereali





68 Anguria e melone in aspic fresco

🕒 25 min. 🍳 10 min. + 5 h



Ingredienti

- ▶ 400 g di polpa di melone
- ▶ 400 g di polpa di anguria
- ▶ 5 dl di Moscato
- ▶ 80 g di zucchero
- ▶ 20 g di gelatina in fogli

● Fate ammolare la gelatina in acqua fredda per 10 minuti, quindi strizzatela.

● Riducete metà del melone e dell'anguria a cubetti e tagliate il resto della polpa a bastoncini.

● In una casseruola versate 5 dl di acqua e fatevi sciogliere lo zucchero, quindi, a fiamma spenta, unite il Moscato e versate la gelatina, mescolando fino a che non si sarà completamente sciolta.

● In uno stampo da plumcake versate un dito di gelatina, quindi mettete a rassodare in frigo per 15 minuti. Trascorso questo tempo estraete lo stampo e distribuite uno strato di listarelle di melone, pressandole bene; coprite con altra gelatina e mettete in frigo per 15 minuti.

● Proseguite alternando alla gelatina prima i cubetti di anguria, poi quelli di melone e mettendo via via a riposare in frigo. Concludete con le listarelle di anguria e uno strato di gelatina, lasciate freddare in frigo per 4 ore e servite a fette.

Frutta, yogurt e cereali

