

LORENZA MINONZIO

cucina naturale

www.lorenzaminonzio.it - ciao@lorenzaminonzio.it - 348.8967934

La colazione per una buona energia!

La prima colazione è un pasto davvero importante per iniziare bene la giornata, è la prima occasione che abbiamo per tonificare il qi e sentirci vitali.

Ecco due ricette per te!

LATTE DI MANDORLE

125 gr di mandorle

1\2 litro di acqua

Metti in ammollo per 12 ore le mandorle nell'acqua.

Se hanno la pelle, puoi sceglierla di eliminarla, sgusciandola dopo l'ammollo.

Puoi anche tenerla, il tuo latte sarà un po' più colorato.

Cambia l'acqua.

Con il frullatore ad immersione frulla mandorle e acqua fino a ridurre in poltiglia tutti i frutti secchi.

Ora filtra utilizzando un colino e un telo di cotone.

Strizza bene il residuo.

Puoi anche usare un estrattore di frutta che permette di macinare la frutta secca.

PANCAKES DI CASTAGNE

1\2 T di farina integrale di avena

1\2 T di farina di castagne

1 cucchiaino di malto di riso o 1\2 datteri o il dolcificante che preferisci

2 cucchiaini rasi di cremortartaro o lievito per torte

1 bicchiere di latte di soia o di mandorle o di altro latte vegetale

1 cucchiaino di olio evo\mais

1 pizzico di sale

In un recipiente versare le farine e il sale.

Versare tutti gli ingredienti liquidi.

Frullare con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una pastella cremosa e omogenea.

Ungere leggermente una padella antiaderente bassa (tipo per crepes), scaldarla e versare 2 cucchiai di pastella per formare i pancakes.

Cuocere fino a che sulla superficie non si formano delle bollicine, poi con una spatola girarli sull'altro lato e cuocere per un altro paio di minuti, fino a dorarli.

CREMA DI MELE E CANNELLA

2 mele gialle

300 latte di mandorle

1 C di crema di mandorle

qualche uvetta o 1\2 datteri

cannella

Lavare le mele e tagliarle a dadini. Mettere la frutta in un pentolino con il latte di mandorle e cuocere a fiamma bassa fino a che le mele saranno morbide.

Spegnere e unire gli altri ingredienti.

Con un frullatore ad immersione frullare fino ad ottenere una crema morbida.

Usala per arricchire i tuoi pancakes!

Attività disciplinata ai sensi della legge 14 gennaio 2013, n.4 (G.U. 26 gennaio 2013, n. 22)

P.IVA 03731870121

LORENZA MINONZIO

cucina naturale

www.lorenzaminonzio.it - ciao@lorenzaminonzio.it - 348.8967934

Questa colazione sfiziosa e golosa rappresenta un buon pieno di energia. Il latte di mandorle tonifica il qi e in particolare aiuta e sostiene i nostri polmoni. Usalo in caso di tosse secca, ma stai attenta quando c'è catarro e muco.

La farina di avena e le castagne nei pancakes sono davvero ottime per creare energia a lunga durata, quella che ci serve per affrontare la giornata. Anche la mela ci regala energia, cucinandola la rendiamo più digeribile.

La cannella tonifica, aiuta la digestione e fa in modo di ancora la nostra energia nel nostro centro!

Buona giornata!