

Pappe Bimbi e Ancora:

10 Ricette per dolci senza zucchero



100 %
Bonus free



Pappe Bimbi e
ancora

Crescere, Nutrire, Educare

Introduzione: Dolci Senza Zucchero, Una Scelta Consapevole

Benvenuti in questo viaggio culinario pensato per i genitori che desiderano offrire ai propri bambini dolci deliziosi e sani, senza aggiungere zucchero raffinato.

L'alimentazione dei più piccoli è una parte essenziale della loro crescita, e sappiamo quanto sia importante abituarli fin da subito a gusti naturali e autentici. Questo ebook è stato creato con l'obiettivo di fornire ricette semplici, divertenti e nutrienti, ideali per tutta la famiglia.

Ogni ricetta è stata ideata per essere gustosa e facilmente realizzabile con ingredienti reperibili. Dai biscotti ai muffin, dai budini ai gelati, troverai proposte adatte a ogni occasione. Tutte le ricette utilizzano dolcificanti naturali come frutta, datteri, uva sultanina, miele (dopo l'anno di età), o sciroppo d'agave, bilanciando sapore e salute. Inoltre, la frutta secca come noci, nocciole, mandorle e la farina di cocco arricchiscono ogni preparazione, aggiungendo gusto e valore nutrizionale.

Che tu stia cercando un dessert per una merenda speciale o un dolcetto da condividere in famiglia, qui troverai la giusta ispirazione. Mettiti il grembiule e preparati a scoprire il piacere di creare dolci che conquistano il palato dei tuoi bambini senza compromettere il loro benessere.

Buona lettura e buon divertimento in cucina!

Ricetta 1: Muffin alle Banane e Avena

Ingredienti:

- 2 banane mature
- 150 g di farina di avena
- 1 uovo
- 50 ml di latte (anche vegetale)
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 pizzico di cannella (facoltativo)
- 30 g di noci tritate

Procedimento:

1. Preriscalda il forno a 180°C e prepara uno stampo per muffin con pirottini.
2. Schiaccia le banane con una forchetta fino a ottenere una purea.
3. In una ciotola, mescola la purea di banane con l'uovo e il latte.
4. Aggiungi la farina di avena, il lievito, la cannella e le noci tritate.
5. Amalgama bene il composto e distribuiscilo nei pirottini, riempiendoli per circa 2/3.
6. Inforna per 20-25 minuti, o finché i muffin non risulteranno dorati in superficie.
7. Lascia raffreddare e servi.

Consiglio: Puoi aggiungere pezzetti di mela o mirtili per rendere i muffin ancora più golosi!

Ricetta 2: Biscotti Morbidi alle Mele e Uvetta

Ingredienti:

- 1 mela grande grattugiata
- 100 g di farina integrale
- 50 g di fiocchi d'avena
- 30 g di uvetta (dopo averla lasciata in ammollo in acqua calda per 10 minuti)
- 1 cucchiaio di olio di semi
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di cannella

Procedimento:

1. Preriscalda il forno a 180°C e fodera una teglia con carta da forno.
2. In una ciotola, mescola la mela grattugiata con l'olio.
3. Aggiungi la farina, i fiocchi d'avena, l'uvetta, il lievito e la cannella. Amalgama fino a ottenere un impasto morbido.
4. Forma delle palline con l'impasto e schiacciale leggermente per creare i biscotti.
5. Disponi i biscotti sulla teglia e inforna per 15-20 minuti.
6. Lascia raffreddare e servi.

Consiglio: Per un tocco in più, puoi sostituire l'uvetta con datteri tritati o aggiungere un pizzico di farina di cocco all'impasto.

Ricetta 3: Torta Morbida ai Datteri e Mandorle

Ingredienti:

- 150 g di datteri snocciolati (dopo averli lasciati in ammollo in acqua calda per 10 minuti)
- 100 g di farina di mandorle
- 50 g di farina di cocco
- 2 uova
- 50 ml di latte (anche vegetale)
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di essenza di vaniglia

Procedimento:

1. Preriscalda il forno a 180°C e fodera uno stampo con carta da forno.
2. Frulla i datteri con il latte fino a ottenere una crema omogenea.
3. In una ciotola, sbatti le uova e aggiungi la crema di datteri e l'essenza di vaniglia.
4. Aggiungi la farina di mandorle, la farina di cocco e il lievito. Mescola fino a ottenere un impasto morbido.
5. Versa l'impasto nello stampo e livella la superficie.
6. Inforna per 25-30 minuti, finché la torta non sarà dorata e ben cotta.
7. Lascia raffreddare e servi.

Consiglio: Puoi decorare la torta con scaglie di mandorle o cocco per un effetto visivo accattivante.

Ricetta 4: Palline Energetiche al Cocco e Uvetta

Ingredienti:

- 100 g di uvetta (dopo averla lasciata in ammollo in acqua calda per 10 minuti)
- 50 g di farina di cocco
- 50 g di mandorle tritate
- 1 cucchiaino di essenza di vaniglia
- 1 cucchiaio di olio di cocco

Procedimento:

1. Scolare l'uvetta e frullare fino a ottenere una purea omogenea.
2. In una ciotola, mescolare la purea di uvetta con la farina di cocco, le mandorle tritate e l'essenza di vaniglia.
3. Aggiungi l'olio di cocco e mescola bene fino a ottenere un impasto compatto.
4. Forma delle palline con le mani e passale nella farina di cocco per ricoprirle.
5. Conserva in frigorifero per almeno 30 minuti prima di servire.

Consiglio: Queste palline sono perfette come snack veloce e sano per tutta la famiglia!

Ricetta 5: Budino al Cacao e Datteri

Ingredienti:

- 100 g di datteri snocciolati (dopo averli lasciati in ammollo in acqua calda per 10 minuti)
- 250 ml di latte (anche vegetale)
- 2 cucchiaini di cacao amaro
- 1 cucchiaino di amido di mais

Procedimento:

1. Frulla i datteri con il latte fino a ottenere un composto liscio.
2. Versa il composto in un pentolino e aggiungi il cacao e l'amido di mais.
3. Cuoci a fuoco medio, mescolando continuamente, finché il budino non si addensa.
4. Versa il budino in coppette e lascia raffreddare a temperatura ambiente, poi in frigorifero per almeno 2 ore.

Consiglio: Decora con una spolverata di cacao o granella di nocciole per un tocco in più!

Ricetta 6: Croccante di Mandorle e Semi

Ingredienti:

- 150 g di mandorle tritate grossolanamente
- 50 g di semi di girasole
- 50 g di semi di sesamo
- 100 g di datteri snocciolati (dopo averli lasciati in ammollo in acqua calda per 10 minuti)
- 2 cucchiaini di olio di cocco

Procedimento:

1. Frulla i datteri con l'olio di cocco fino a ottenere una crema densa.
2. In una ciotola, mescola le mandorle, i semi di girasole e i semi di sesamo.
3. Aggiungi la crema di datteri al mix di semi e amalgama bene.
4. Versa il composto su una teglia rivestita di carta da forno e compattalo con una spatola.
5. Cuoci in forno preriscaldato a 180°C per 15 minuti.
6. Lascia raffreddare completamente prima di tagliare a pezzi.

Consiglio: Conserva il croccante in un barattolo ermetico per mantenerlo croccante più a lungo.

Ricetta 7: Barrette ai Cereali e Frutta Secca

Ingredienti:

- 100 g di fiocchi d'avena
- 50 g di mandorle tritate
- 50 g di nocciole tritate
- 50 g di uvetta (dopo averla lasciata in ammollo in acqua calda per 10 minuti)
- 2 cucchiaini di miele (o sciroppo d'agave per una versione vegana)
- 2 cucchiaini di olio di cocco

Procedimento:

1. In una ciotola, mescola i fiocchi d'avena, le mandorle, le nocciole e l'uvetta.
2. In un pentolino, scalda il miele e l'olio di cocco finché non si sciolgono.
3. Versa il composto liquido sugli ingredienti secchi e amalgama bene.
4. Trasferisci il tutto in una teglia rivestita di carta da forno e livella con una spatola.
5. Cuoci in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti.
6. Lascia raffreddare completamente prima di tagliare a barrette.

Consiglio: Aggiungi un pizzico di cannella per un sapore ancora più avvolgente.

Ricetta 8: Crema Spalmabile alle Nocciole e Datteri

Ingredienti:

- 150 g di nocciole tostate
- 100 g di datteri snocciolati (dopo averli lasciati in ammollo in acqua calda per 10 minuti)
- 2 cucchiaini di cacao amaro
- 2 cucchiaini di olio di cocco

Procedimento:

1. Frulla le nocciole fino a ottenere una crema liscia.
2. Aggiungi i datteri, il cacao e l'olio di cocco e continua a frullare fino a ottenere una crema omogenea.
3. Conserva in un barattolo ermetico e utilizza come spalmabile per pane o fette biscottate.

Consiglio: Questa crema è perfetta anche per farcire dolci o come topping per i pancake.

Ricetta 9: Biscotti al Cocco e Cioccolato

Ingredienti:

- 150 g di farina di cocco
- 2 cucchiaini di cacao amaro
- 50 g di uvetta (dopo averla lasciata in ammollo in acqua calda per 10 minuti)
- 2 cucchiaini di olio di cocco
- 1 cucchiaino di lievito per dolci

Procedimento:

1. In una ciotola, mescola la farina di cocco, il cacao e il lievito.
2. Aggiungi l'uvetta e l'olio di cocco, mescolando fino a ottenere un impasto morbido.
3. Forma delle palline e schiacciale leggermente per creare i biscotti.
4. Disponi i biscotti su una teglia rivestita di carta da forno e cuoci a 180°C per 15 minuti.

Consiglio: Per un tocco in più, aggiungi una spolverata di cocco grattugiato sopra i biscotti prima di infornare.

Ricetta 10: Sorbetto alla Frutta Fresca

Ingredienti:

- 200 g di fragole fresche
- 1 banana matura
- 1 cucchiaino di succo di limone

Procedimento:

1. Taglia le fragole e la banana a pezzi e congelale per almeno 2 ore.
2. Frulla la frutta congelata con il succo di limone fino a ottenere una consistenza cremosa.
3. Servi immediatamente o conserva in freezer per un'ora per una consistenza più compatta.

Consiglio: Prova con diverse combinazioni di frutta, come mango e pesca, per variare i sapori.

Con queste 10 ricette, potrai soddisfare la voglia di dolce dei tuoi bambini in modo sano e gustoso. Sperimenta, divertiti e condividi il piacere di una cucina naturale e consapevole con tutta la famiglia!