Merende d’autunno

10 ricette facili per bambini

dai blog BabyGreen e Breakfast at Lizzy’s

Questo piccolo ricettario è dedicato a tutte le **famiglie** che desiderano proporre ai figli **merende e colazioni fatte in casa.**

Abbiamo selezionato **dieci ricette** dai nostri blog:

- **poche**, perché amiamo la semplicità;
- **facili**, perché sappiamo bene come si svolge la giornata di una mamma.

Queste ricette si preparano con **ingredienti di stagione** per riscoprirci in cucina e in armonia con la natura, anche se solo per pochi minuti al giorno.

Buon divertimento!

Raffaella Caso è la creatrice di BabyGreen, dove racconta il suo percorso: da single ad alto impatto a mamma (quasi) green. Vive alla costante ricerca di una vita più semplice, sana e slow.

Elisa Cilento, mamma e blogger, fa felice la sua famiglia con colazioni e merende a km zero. Ha una passione smodata per le farine più strane con le quali prepara golose ricette sul suo blog Breakfast at Lizzy's.

Tutte le foto sono di Elisa Cilento
In copertina "Torta di cioccolato e crema di marroni"

Merende d’autunno

★ Torta di pane raffermo e mele

★ Merende d'autunno senza glutine

★ Muffin senza zucchero con le mele

★ Torta integrale con le prugne

★ Torta all’acqua

★ Torta senza zucchero con gocce di cioccolato

★ Frutta al forno con biscotti

★ Krumiri senza glutine

★ Torta di mele e grano saraceno

★ Cake di zucca senza latte

Torta di pane raffermo e mele

Ingredienti per una teglia 23×31

250 gr. di pane raffermo
500 gr. di latte intero
125 gr. di zucchero di canna + 2 cucchiai
2 uova
4 mele
1 cucchiaino di cannella (facoltativo)

Mettere a bagno il pane nel latte per una notte.

Frullare pane e latte fino ad avere un composto cremoso e omogeneo. Aggiungere lo zucchero e le uova e mescolare bene.

Sbucciare 2 mele e tagliarle a pezzetti, aggiungere 1 cucchiaio di zucchero e la cannella e poi versare nel composto.

Stendere il composto in una teglia rivestita di carta da forno.

Sbucciare e tagliare le mele restanti a fettine non troppo sottili e posizionarle sulla superficie, spolverare con lo zucchero restante.

Infornare a forno già caldo, 160° per circa 50 minuti o finché la superficie sarà molto dorata.

Tortine di riso e mele senza glutine

Ingredienti per 6 tortine 8×5 cm
mezzo litro di latte intero
87 gr. di riso carnaroli
mezza stecca di vaniglia
57 gr. di zucchero di canna + 2 cucchiai
2 uova
1 pizzico di sale
1 mela

Cuocere il latte con il riso, 37 gr. di zucchero, la vaniglia e far assorbire il latte (circa 30 minuti). Prelevare la stecca di vaniglia e frullare il riso.

Tagliare la mela a fettine e condire con 2 cucchiai di zucchero.

Sbattere le uova con lo zucchero e il sale, aggiungere la crema di riso e amalgamare.

Versare il composto negli stampi imburrati e spolverati di zucchero e posizionare sopra la mela.

Infornare a 180° per circa 30 minuti o finché le tortine saranno dorate in superficie.

Muffin senza zucchero con le mele

Ingredienti per 15 muffin

100 gr. di farina integrale
140 gr. di farina 0
200 ml di succo di mela
mezza bustina di lievito
80 ml di olio e.v.o.
80 ml di sciroppo d'acero (o miele d'acacia)
1 uovo
1 mela piccola tagliata a fettine

In una ciotola mescolare tutti gli ingredienti secchi (farine e lievito).

A parte mescolare gli ingredienti umidi (succo di mela, olio, sciroppo d'acero e uovo).

Unire gli ingredienti umidi a quelli secchi e amalgamare.

Versare il composto nei pirottini di carta (riempiendo per 3/4) e posizionare le fettine di mela sulla superficie dei muffin.

Infornare a 180° per circa 25/30 minuti o finché saranno dorati in superficie.

Torta integrale con le prugne

Ingredienti per due cake

100 gr. di farina 0
130 gr. di farina integrale
200 gr. di zucchero di canna
1 pizzico di sale
2 cucchiaini di lievito per dolci
240 gr. di latte intero
80 gr. di olio e.v.o.
3 uova
3 prugne tagliate a fettine

Unire gli ingredienti secchi (farine, zucchero, sale, lievito). A parte unire gli ingredienti umidi (latte, uova, olio).

Unire gli ingredienti umidi a quelli secchi e mescolare.

Versare il composto negli stampi imburrati e infarinati.

Adagiare le fettine di prugna sulla superficie.

Cospargere la superficie con dello zucchero di canna.

Infornare a 180° per circa 40 minuti o finché la torta sarà dorata in superficie e asciutta all'interno.

Torta all’acqua

Ingredienti per una torta di 15 cm di diametro
200 gr. di farina integrale
150 gr. di zucchero di canna
50 gr. di cioccolato fondente (del commercio equo e solidale)
180 gr. di acqua
50 gr. di olio e.v.o.
1 bustina di lievito

Fondere il cioccolato in un pentolino a bagnomaria e far raffreddare.

In una ciotola unire gli ingredienti secchi (farina, zucchero e lievito).

A parte unire gli ingredienti umidi (olio, acqua e cioccolato fuso).

Unire gli ingredienti umidi a quelli secchi e amalgamare.

Infornare a 180° per circa 40 minuti o finché l’interno sarà asciutto.

Torta senza zucchero con gocce di cioccolato

Ingredienti per due cake

100 gr. di farina integrale
100 gr. di fecola di patate
50 gr. di burro
100 gr. di miele di acacia
1 uovo
1 bustina di lievito per dolci
100 gr. di latte intero
80 gr. di gocce di cioccolato (del commercio equo e solidale)

Sciogliere il burro e il miele nel microonde o a bagnomaria.

Sbattere il burro e il miele fino a formare una crema chiara.

Aggiungere l'uovo e il latte e amalgamare bene.

Inserire poco alla volta le farine, il lievito, le gocce di cioccolato e mescolare bene.

Infornare a 180° per circa 35/40 minuti fino a che la superficie sarà dorata e l'interno asciutto.

Frutta al forno con biscotti

Ingredienti per una terrina

per il biscotto: 100 gr. di farina 0, 20 gr. di burro, 70 gr. di yogurt bianco intero, 1 pizzico di sale, 1 cucchiaino di lievito per dolci, 1 cucchiaio di zucchero di canna

per la frutta: 1 mela, 1 pera, 3 prugne, succo di 1/2 limone, 2 cucchiai di zucchero di canna, 1 bacca di vaniglia

Preparare il biscotto: versare la farina, sbriciolare il burro e aggiungere lo zucchero, il sale e il lievito. Aggiungere lo yogurt e formare una palla liscia e omogenea. Lasciare in frigo per un'ora.

Pulire e sbucciare frutta e tagliarla a fette. Mettere la frutta nella terrina e condire con lo zucchero, il limone e la vaniglia.

Riprendere l'impasto del biscotto e ricavare 4 palline, schiacciarle leggermente e adagiarle sulla frutta.

infornare a 180° per circa 30 minuti o finché la frutta sarà ammorbidita e il biscotto si sarà dorato.

Krumiri senza glutine

Ingredienti per circa 30 biscotti
88 gr. di farina di mais finissima (varietà “fumetto”)
38 gr. di farina di riso
75 gr. di burro morbido
38 gr. di zucchero a velo*
20 gr. di tuorli (circa 1 uovo e mezzo)
una presa di sale

Mescolare il burro morbido con lo zucchero e i tuorli.

Unire le farine e il sale fino a formare un impasto sodo e omogeneo.

Raccogliere l’impasto nella sac-a-poche oppure nello spara-biscotti, con una bocchetta abbastanza ampia.

Formare i biscotti di una lunghezza di di 6-7 cm circa, direttamente su una teglia ricoperta di carta da forno.

Mettere la teglia in frigo per una decina di minuti.

Infornare a 160° per circa 15 minuti e lasciare raffreddare.

**per lo zucchero a velo di canna tritare finemente lo zucchero di canna in un mixer.*

Torta di mele e grano saraceno

Ingredienti per una torta di 23 cm di diametro
1 kg di mele renette tagliate a fettine sottili
3 uova
100+80 gr. di zucchero di canna integrale
50 gr. di burro fuso
90 gr. di farina 0
80 gr. di farina di grano saraceno
3 cucchiai di latte
1 bustina di lievito

Sbattere le uova con 100 gr. di zucchero. Unire le farine, il lievito e il latte e amalgamare. Unire le fettine di mela e mescolare.

Ricoprire il fondo della tortiera a cerniera con la carta da forno.Imburrare i bordi e cospargerli con lo zucchero di canna.

Versare il composto nella tortiera e cospargere la superficie con gli 80 gr. di zucchero rimasto e con il burro fuso.

Infornare a 180° per circa un'ora.

Cake di zucca senza latte

Ingredienti per un cake

150 gr. di farina di farro
60 gr. di farina 0
mezza bustina di lievito
200 gr. di zucchero
1 pizzico di sale
1 cucchiaino di cannella (opzionale)
240 gr. di zucca lessata e frullata
1 uovo
80 gr. di olio e.v.o.

In una ciotola capiente unire gli ingredienti secchi (farine, zucchero, lievito setacciato, sale e cannella).

A parte unire gli ingredienti liquidi (zucca, uovo e olio).

Unire gli ingredienti liquidi a quelli secchi e amalgamare bene.

Versare nello stampo precedentemente imburrato e infarinato.

Infornate a 180° per 40 minuti o finché la torta sarà dorata in superficie e asciutta all'interno.

Frutta e verdura d'autunno

FRUTTA

Settembre
anguria, fico, lampone, limone, mela, melone, mirtillo, mora, pesca, prugna, uva

Ottobre
clementina, lampone, limone, mela, mora, pera, pesca, uva

Novembre
caco, clementina, castagna, limone, pera, pompelmo, uva

Dicembre
arancia, caco, clementina, castagna, limone, mandarino, pera, pompelmo

VERDURA

Settembre
bietola da costa, broccoletti, carota, cetriolo, cipolla, fagiolini, fagioli, lattuga, melanzana, patata, peperone, pomodoro, radicchio, sedano, spinaci, zucca, zucchina

Ottobre
bietola da costa, broccoletti, broccolo, carota, fagiolini, lattuga, melanzana, patata, peperone, pomodoro, radicchio, sedano, spinaci, zucca, zucchina

Novembre
bietola da costa, broccoletti, broccolo, carota, cavolfiore, finocchio, lattuga, melanzana, radicchio, sedano, spinaci, zucca, zucchina

Dicembre
bietola da costa, broccoletti, broccolo, carota, cavolfiore, finocchio, lattuga, radicchio, sedano, spinaci