

Merende di primavera

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!

Questo ebook viene pubblicato il 22 aprile per celebrare Earth Day (Giornata della Terra) 2016.

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 “Merenda da passeggio”

Merende di primavera

- ★ Muffin di quinoa e carote, senza burro e senza olio
- ★ Bavaresi alla ciliegia
- ★ Crumble di fragole, senza burro
- ★ Budino di riso e fragole
- ★ Mini torte gelato
- ★ Merenda da passeggio
- ★ Barrette energetiche
- ★ Torta panna e fragole, senza burro
- ★ Torta integrale di fragole e mandorle
- ★ Torta semplice alle ciliegie

Muffin di quinoa e carote, senza burro e senza olio



Ingredienti per circa 15 muffin

125 gr. di farina di quinoa (oppure farina integrale)

100 gr. di farina 0

1 bustina di lievito per dolci

310 gr. di carote grattugiate

200 gr. di ricotta

4 uova

150 gr. di zucchero di canna + un cucchiaino

1 cucchiaino di cannella (opzionale)

una manciata di uvetta (opzionale)

In una ciotola sbattere le uova e lo zucchero fino a formare una crema chiara e spumosa.

Aggiungere le carote e la ricotta e amalgamare bene.

Aggiungere poi, poco alla volta, le farine e il lievito.

Aggiungere la cannella e/o l'uvetta, a seconda dei gusti.

Versare il composto negli stampi per muffin e spolverare la superficie con dello zucchero.

Infernare a 180° per circa 30 minuti o finché i muffin sono gonfi, dorati e asciutti all'interno.

Bavaresi alla ciliegia



Ingredienti per una decina di piccole bavaresi

190 gr. di yogurt bianco intero

1 cucchiaino scarso di agar agar (addensante naturale)

40 gr. di zucchero integrale di canna

75 gr. di ciliegie lavate e prive di nocciolo

Frullare le ciliegie e metterle in un pentolino.

Cuocerle a fuoco medio e aggiungere l'agar agar, mescolare bene e portare a ebollizione.

In una ciotola versare lo yogurt e lo zucchero e poi le ciliegie, amalgamare il tutto.

Versare il composto negli stampini, meglio se in silicone.

Far riposare e rassodare in frigo per almeno 3 ore.

Sformare e servire.

Crumble di fragole, senza burro



Ingredienti per un crumble

100 gr. di farina integrale
60 gr. di mandorle finemente tritate
3 cucchiaini di miele di acacia
1 cucchiaino di olio e.v.o.
500 gr. di fragole
1 cucchiaino di zucchero di canna

Lavare e tagliare a pezzi non troppo piccoli le fragole e condirle con lo zucchero, lasciare da parte.

In una ciotola mescolare la farina e le mandorle tritate, con il miele appena riscaldato e l'olio fino a formare un impasto granuloso.

Versare sul fondo di una pirofila le fragole e cospargere sulla superficie il composto grumoso.

Infernare a 180° per circa 25/30 minuti o finché la superficie è dorata.

Servire il crumble tiepido.

Budino di riso e fragole



Ingredienti per 4 budini

mezzo litro di latte intero

50 gr. di farina di riso

50 gr. di zucchero di canna

4 gr. di agar agar

1 pizzico di sale

1 cucchiaino di cannella (opzionale)

5 fragole tagliate a pezzetti piccoli

In una ciotola mescolare insieme la farina, lo zucchero, il sale e l'agar agar.

A parte portare a bollire il latte e poi versare, poco alla volta, nella ciotola con gli ingredienti secchi e amalgamare bene.

Versare il liquido nei bicchierini e lasciare intiepidire.

Far rassodare il budino in frigo per almeno 2 ore.

Togliere dal frigo e aggiungere le fragole sulla superficie.

Mini torte gelato



Ingredienti per 4 tortine

60 gr. di albume (circa due uova)

un pizzico di sale

30 gr. di farina integrale + 30 gr. di farina 0

60 gr. di burro a temperatura ambiente

60 gr. di zucchero di canna

un cucchiaino di lievito per dolci

Per la base: unire lo zucchero con il burro e amalgamare fino a formare una crema.

Montare gli albumi con il sale e aggiungere al composto di burro e zucchero. Unire poco alla volta le farine e il lievito e versare in una teglia 22x33 rivestita di carta da forno. Infornare a forno già caldo, 200°, per 5 minuti.

Per la farcitura: montare 125 gr. di panna, aggiungere 2 cucchiaini di miele e 60 gr. di ciliegie a pezzetti.

Riprendere la torta e tagliarla a metà, sul lato lungo.

Spalmare la farcitura su una metà e poi ricoprire.

Mettere in frigo per circa 3 ore.

Riprendere la torta e tagliarla in 4 rettangoli.

Merenda da passeggio



Ingredienti per 20 tortine

160 gr. di farina 0 + 90 gr. di farina integrale

25 gr. di zucchero di canna

una presa di sale

160 gr. di burro freddo

90 ml di acqua fredda + 10 ml di aceto bianco

un uovo e un goccio di latte per spennellare

In una ciotola mescolare le farine, lo zucchero e il sale. Sbriciolare il burro fino ad avere un composto sabbioso. Versare l'acqua ghiacciata con l'aceto nel composto e lavorare brevemente fino ad avere una palla liscia. Avvolgere con la pellicola e far riposare in frigo per un'ora. Riprendere l'impasto e stenderlo ad uno spessore di mezzo cm. Ricavare dei tondi di 5 cm di diametro e posizionarli su una teglia ricoperta di carta da forno.

Posizionare nel mezzo dei tondini gli stecchi e farcire con mezzo cucchiaino di marmellata, o crema alla nocciola. Richiudere con altri dischetti.

Spennellare con l'uovo leggermente sbattuto con un goccio di latte e spolverare con un po' di zucchero di canna. Infornare a forno già caldo per circa 15 minuti.

Barrette energetiche



Ingredienti per circa 15 barrette:

100 gr. di miele di acacia
80 gr. di zucchero di canna
50 gr. di semi di zucca
50 gr. di semi di girasole
50 gr. di mandorle
50 gr. di semi di sesamo

Tostare il sesamo in una padella antiaderente, finché non si dora e inizia scoppiettare.

Tritare grossolanamente tutti gli altri semi.

In un pentolino portare a ebollizione il miele con lo zucchero, versare sui semi e amalgamare il tutto.

Versare su una teglia ricoperta di carta da forno e appiattare con le mani unte di olio, formando un rettangolo di circa 3mm di spessore. Lasciare raffreddare in frigo.

Ricavare le barrette tagliando con un coltello unto di olio.

Torta di panna e fragole senza burro



Ingredienti per una torta di 20 cm di diametro

150 gr. di farina integrale

150 gr. di farina 0

400 ml di panna fresca da montare

180 gr. di zucchero di canna

3 uova

1 bustina di lievito per dolci

un pizzico di sale

250 gr. di fragole a pezzetti

Montare la panna e unire un uovo alla volta amalgamando il tutto.

A parte mescolare le farine, lo zucchero, il lievito e il sale e aggiungere le fragole, mescolare delicatamente.

Unire delicatamente gli ingredienti secchi alla panna.

Versare il composto nello stampo imburrato e infarinato e cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti.

Torta integrale di fragole e mandorle



Ingredienti per una torta di 24 cm di diametro

100 gr. di farina di mandorle

140 gr. di farina integrale

120 gr. di burro

100 gr. di **burro di mandorle**

4 uova

260 gr. di zucchero integrale di canna

2 cucchiaini di lievito per dolci

400 gr. di fragole a pezzetti

2 cucchiai di spremuta di arancia

Mescolare le farine e il lievito e lasciare da parte.

Sciogliere 100 g. di zucchero, 20 gr. burro e la spremuta di arancia. Aggiungere le fragole e lasciare da parte.

Sbattere il restante burro, il burro di mandorle e lo zucchero fino a formare una crema e aggiungere le uova una alla volta alternando con la farina.

Foderare il fondo dello stampo con della carta da forno, e imburrare e infarinare i bordi. Versare sul fondo le fragole con il succo e poi il composto della torta sopra.

Infornare a 180° per 50 minuti. Fare intiepidire e capovolgere la torta.

Torta semplice alle ciliegie



Ingredienti per una torta di 18 cm di diametro

188 gr. di farina integrale

85 gr. di burro morbido

1 cucchiaino raso di lievito per dolci

1 pizzico di sale

175 gr. + 25 gr. di zucchero di canna

1 uovo

118 ml di latte intero

300 gr. di ciliegie (senza nocciolo)

la buccia grattugiata di un limone

Mescolare la farina e il lievito e mettere da parte.

Sbattere 175 gr. zucchero con il burro morbido fino a formare una crema. Aggiungere l'uovo e il latte e poi, poco alla volta, la farina con il lievito.

Imburrare e infarinare lo stampo, versare il composto, posizionare le ciliegie sulla superficie e spolverare con lo zucchero restante.

Infornare a 180° per 10 minuti e poi abbassare a 150° per circa 50 minuti o finché la torta sarà dorata.

Frutta e verdura di primavera

FRUTTA

Marzo

arancia, kiwi, mandarino, limone, pompelmo, pera

Aprile

arancia, fragola, kiwi, limone, nespola, pompelmo, pera

Maggio

arancia, ciliegia, fragola, kiwi, limone, nespola, pompelmo

Giugno

albicocca, ciliegia, fico, fragola, limone, melone, mirtillo, nespola, pesca, prugna

VERDURA

Marzo

asparago, bietola da costa, broccolo, carciofo, carota, cavolfiore, finocchio, lattuga, patate, radicchio, sedano, spinaci

Aprile

asparago, bietola da costa, broccolo, carciofo, carota, cavolfiore, cipolla, lattuga, patata, radicchio, sedano, spinaci

Maggio

asparago, bietola da costa, carciofo, carota, cetriolo, cipolla, fagiolini, lattuga, patata, piselli, radicchio, sedano, spinaci, zuccina

Giugno

aglio, basilico, bietola da costa, carota, cetriolo, cipolla, fagiolini, lattuga, patata, piselli, pomodoro, radicchio, sedano, spinaci, zuccina