

Merende d'estate

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 “Smoothie di anguria”

Merende d'estate

- ★ Gelato alla camomilla, senza gelatiera
- ★ Ghiaccioli alle more
- ★ Yogurt goloso
- ★ Smoothie di anguria
- ★ Ghiaccioli allo yogurt con ribes e lamponi
- ★ Muffin integrali zucchine e yogurt
- ★ Tiramisù per bambini (in 5 minuti)
- ★ Coppa fresca di ciliegie con zucchero al basilico
- ★ Confettura di albicocche e mandorle
- ★ Focaccine con uva, senza impasto

Gelato alla camomilla, senza gelatiera



Ingredienti per due stampi 10x23 cm

per il latte condensato

500 ml di latte intero
200 gr. di zucchero di canna
2 bustine di camomilla

per il gelato

500 ml di panna fresca
400 gr. di latte condensato

Versare in un pentolino il latte e lo zucchero e mescolare bene. Aggiungere la camomilla, cuocere a fuoco basso e mescolate di tanto in tanto. Il latte sarà pronto quando avrà raggiunto i 400 gr. di peso (circa 2 ore).

Togliere le bustine di camomilla e versare il latte in un barattolo di vetro. Chiudere e riporre in frigo per almeno 4 ore.

Montare la panna fredda e poi aggiungere il latte condensato.

Versare il gelato in uno stampo e avvolgerlo con della pellicola. Riporre in freezer per almeno 8 ore.

Ghiaccioli alle more



Ingredienti per 4 ghiaccioli

300 gr. di more

2 cucchiaini di miele di acacia

3 cucchiaini di acqua

Lavare le more e metterle nel mixer.

Aggiungere il miele e l'acqua e frullare fino ad avere un composto omogeneo.

Versare il composto negli stampini e mettere in freezer per un'ora.

Togliere dal freezer e inserire lo stecco di legno.

Rimettere in freezer almeno per un'altra ora.

Yogurt goloso



Ingredienti per 2 porzioni

150 gr. di yogurt bianco intero

2 cucchiaini di zucchero di canna

1/4 di melone retato

2 manciate di granola (o di biscotti spezzettati)

Mescolare lo yogurt con lo zucchero.

A parte frullare il melone.

Versare uno strato di yogurt in un bicchierino, poi uno strato di melone frullato e poi un po' di granola.

Per una crema più golosa:

Montare 75 gr. di panna fresca.

Aggiungere lo yogurt zuccherato.

Amalgamare bene (le porzioni a questo punto saranno abbondanti o per 3 persone).

Smoothie di anguria



Ingredienti per una porzione

200 gr. di anguria (al netto della buccia)

250 gr. di yogurt bianco intero

Pulire l'anguria dai semi ed eliminare la buccia.

Frullare la polpa con un mixer a immersione.

Aggiungere lo yogurt e amalgamare bene.

Ghiaccioli allo yogurt con ribes e lamponi



Ingredienti per 6 ghiaccioli

400 gr. di lamponi e ribes

2 cucchiaini di sciroppo d'acero

125 gr. di yogurt magro alla vaniglia, bio

Lavare i lamponi e i ribes e frullarli.

Aggiungere lo sciroppo, lo yogurt e amalgamare.

Versare il composto negli stampi per i ghiaccioli.

Mettere in freezer e dopo un'ora inserire i bastoncini di legno.

Rimettere in freezer per almeno un'altra ora.

Muffin integrali zucchine e yogurt



Ingredienti per 9 muffin

2 zucchine

mezza cipolla

75 gr. di farina integrale e 75 gr. di farina o

2 prese di sale

1 cucchiaino scarso di bicarbonato

130 gr. di yogurt

60 ml di olio evo + un po' per cuocere le zucchine

1 uovo

5 foglie di basilico

Sminuzzare la cipolla e farla appassire in una padella, a fuoco medio-basso, con un po' di olio. Tagliare le zucchine a rondelle e aggiungerle. Far cuocere per circa 15 minuti o finché le zucchine si saranno ammorbidite.

Unire lo yogurt, l'olio e l'uovo, le zucchine e il basilico e mescolare bene. A parte mescolare le farine, il sale e il bicarbonato. Unire gli ingredienti secchi a quelli umidi e amalgamare bene. Versare il composto nei pirottini di carta.

Infernare a 180° per circa 20 minuti o finché i muffin saranno dorati in superficie.

Tiramisù per bambini (in 5 minuti)



Ingredienti per 3 tazze

200 gr. di ricotta vaccina

125 gr. di panna fresca (opzionale)

80 gr. di zucchero integrale di canna

12 biscotti ai cereali

40 gr. di cioccolato in scaglie

latte q.b. per inzuppare i biscotti

Amalgamare bene la ricotta con lo zucchero, fino a formare una crema liscia.

A parte montare la panna e poi aggiungerla alla crema di ricotta (facoltativo);

Inzuppare un biscotto nel latte e posizionarlo sul fondo di una tazza.

Alternare gli altri biscotti, inzuppati nel latte, a strati di crema.

Cospargere la superficie con il cioccolato in scaglie.

Coppa fresca di ciliegie con zucchero al basilico



Ingredienti per due coppette

100 gr. di yogurt bianco intero
100 gr. di formaggio bianco cremoso
1 cucchiaino di zucchero di canna
una decina di ciliegie
2 cucchiari di zucchero di canna
2 foglie di basilico

Lavorare insieme lo yogurt con il formaggio e lo zucchero fino a formare una crema priva di grumi. Mettere in frigo.

Lavare e denocciolare le ciliegie.

Tritare lo zucchero di canna con le foglie di basilico e condire le ciliegie. Lasciare un po' di zucchero da parte per spolverare prima di servire.

Preparare le coppette con una base di yogurt e formaggio, adagiare sopra le ciliegie condite.

Cospargere la superficie con lo zucchero rimasto.

Confettura di albicocche e mandorle



Ingredienti per una decina di barattoli

2 kg di albicocche
1 kg di zucchero di canna
3 stecche di cannella
il succo di un limone
200 gr. di mandorle fresche tritate grossolanamente

Lavare le albicocche, denocciolarle e tagliarle a pezzetti grossi.

Mettere le albicocche in una pentola ampia insieme allo zucchero, al succo di limone e alle stecche di cannella.

Cuocere a fuoco basso per circa 30 minuti o finché la confettura si sarà raddensata.

Con un mixer frullare il tutto così da rendere la confettura omogenea.

Aggiungere le mandorle e poi versare nei vasetti sterilizzati, chiudere bene e far riposare in un posto caldo e al buio.

Focaccine con uva, senza impasto



Ingredienti per 8 focaccine

230 gr. di farina 0

1 gr. di lievito secco

3 gr. di zucchero di canna + 2 cucchiaini

175 gr. di acqua a temperatura ambiente

20 chicchi di uva

olio e.v.o. q.b.

La sera: mescolare la farina, il lievito secco e lo zucchero. Aggiungere l'acqua e mescolare fino ad avere un impasto morbido. Coprire con la pellicola e lasciare lievitare per 12/18 ore (in frigo se dovesse fare molto caldo). L'impasto dovrà raddoppiare il suo volume e formare delle bolle in superficie.

La mattina: riprendere l'impasto e lavorarlo velocemente. Rimettere l'impasto nella ciotola, coprirlo con la pellicola e farlo riposare fino al raddoppio del volume. Intanto lavare i chicchi di uva privandoli dei semi e condirli con due cucchiaini di zucchero. Riprendere l'impasto e formare 8 palline. Adagiare le palline su una teglia ricoperta con carta da forno. Ungere la superficie con l'olio e posizionare i chicchi di uva. Infornare a 220° per circa 20/25 minuti.

Frutta e verdura dell'estate

FRUTTA

Giugno

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

Luglio

albicocca, anguria, ciliegia, fico, fragola, lampone, limone, melone, mirtillo, mora, pesca, prugna, uva

Agosto

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

Settembre

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

VERDURA

Giugno

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

Luglio

aglio, basilico, bietola da costa, cetriolo, cipolla, fagiolini, fagioli, lattuga, melanzana, patata, peperone, pomodoro, radicchio, sedano, zucchina

Agosto

aglio, bietola da costa, cetriolo, cipolla, fagiolini, fagioli, lattuga, melanzana, patata, peperone, pomodoro, radicchio, sedano, zucchina

Settembre

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