



# - Merendario -

*lunedì*

*martedì*

*mercoledì*

*giovedì*

*venerdì*

Prima di tutto però ricorda che #sedevifarlofallodivertendoti - [www.momeme.it](http://www.momeme.it)



## Personalizza il tuo merendario

*Organizza la tua settimana di colazioni, spuntini e merende!*

Ritaglia i riquadri qui sotto e disponibili a piacere nella tabella settimanale sopra. Usa la fantasia e varia la sequenza ogni settimana!



### Colazione

torta di carote  
e mandorle con datteri  
+ bicchiere di latte

### Spuntino

focaccine di Gaia  
TheGreenPantry

### Merenda

frutta  
+ scaglie di cioccolato  
fondente e cocco



### Colazione

yogurt bianco al naturale  
+ mezzo cucchiaino di miele  
+ granola

### Spuntino

crackers di Raffaella  
BabyGreen

### Merenda

frutta  
+ manciata di frutta secca



### Colazione

pane con ricotta,  
miele e noci

### Spuntino

blondies Lamponi  
e fagioli di GoodFoodLab

### Merenda

frullato con latte,  
frutta fresca e un cucchiaino  
di crema di nocciole



### Colazione

muffin senza glutine  
di Stella Bellomo  
+ tè caldo

### Spuntino

frutta  
+ manciata di frutta secca

### Merenda

yogurt bianco  
con frutti di bosco



### Colazione

cookies di Tortinsu  
+ yogurt bianco al naturale

### Spuntino

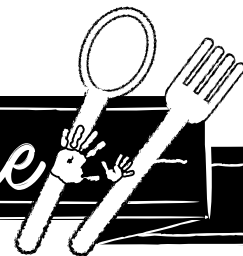
mini panino  
con hummus di ceci

### Merenda

frutta fresca  
arricchita con cucchiaino  
di crema di mandorle 100%



# - Merende da non perdere



## Muffin senza glutine

Stella Bellomo

Ingredienti per 9 muffin ciociottelli:

- 120gr. di farina di riso integrale
- 50gr. di fecola di patate
- 40gr. di cioccolato polverizzato o cacao in polvere
- 50gr. di zucchero integrale di canna o di cocco
- 2 uova
- 1 bustina piccola di lievito per dolci
- 70ml di olio di girasole
- 50ml di latte di riso
- 50gr. nocciole tritate grossolanamente

Amalgamare gli ingredienti secchi, poi successivamente aggiungere uova, latte vegetale, olio e lievito, infine le nocciole tritate.

Versare nei pirottini, decorare con mandorle a lamelle, granola di cacao crudo e frutti rossi.

Infornare in forno statico caldo a 180° per 15 minuti.

## Blondies lamponi e fagioli

Cristina Mauri - Good Food Lab

Ingredienti:

- 300 gr. fagioli cannellini lessati
- 100 gr. farina tipo 1
- 10 gr. lievito per dolci
- 50 gr. sciroppo d'acero
- 50 gr. zucchero di canna
- 4 cucchiaini olio di cocco sciolto
- 1 manciata lamponi (freschi o surgelati)
- 1 cucchiaino estratto naturale di vaniglia
- 50 gr. cioccolato bianco vegan (opzionale)
- 1 pizzico sale marino fino

Mescolare i cannellini lessati e ben scolati con lo sciroppo d'acero, lo zucchero di canna, l'olio di cocco sciolto e l'estratto di vaniglia. Utilizzando un mixer, frullare fino ad ottenere un composto cremoso e liscio poi aggiungere la farina e il lievito, amalgamando con cura.

Versare l'impasto in una teglia quadrata di circa 18/20 cm. Distribuire i lamponi sulla superficie facendoli affondare leggermente nell'impasto. Se piace, spolverare con un po' di cioccolato bianco.

Cuocere in forno caldo, a 180° per 15-20 minuti, finché il dolce è bello lievitato e la superficie dorata. Lasciare raffreddare su una gratella per dolci, e poi tagliare a quadrati.

## Torta carote e datteri

Elena Aprile - Dietista

Ingredienti:

- 80 gr. mandorle pelate
  - 240 gr. carote
  - 250 gr. farina di tipo 2
  - 50 gr. farina integrale
  - 2 uova
  - 150 gr. datteri snocciolati
  - 150 ml latte vegetale
  - 85 ml olio di mais
  - 1 bustina lievito per dolci
  - 1 pizzico di sale
- aroma di vaniglia e zucchero a velo q.b.

In un mixer tritare le mandorle fino a ridurle in farina e mettere da parte. Tritare quindi le carote con i datteri poi unire le mandorle tritando e mescolando fino ad ottenere un composto uniforme. Versare quindi in una ciotola e aggiungere tutti gli altri ingredienti, amalgamandoli con una frusta fino a ottenere un composto cremoso. Se l'impasto risulta troppo denso, aggiungere qualche cucchiaino di latte. Versare il composto in una tortiera foderata di carta forno e cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 35 minuti. Una volta raffreddata, spolverare la torta con un po' di zucchero a velo.

## Focaccine per tutti i gusti

Gaia Borroni - The Green Pantry

Ingredienti:

- 500 gr. farina semi integrale
- 100 gr. farina manitoba biologica
- 40 ml olio extravergine di oliva
- 8 gr. lievito di birra fresco
- 1/2 cucchiaino di malto d'orzo
- 5 gr. sale fino
- acqua tiepida qb

Per decorare:

- semi misti
- pomodorini e origano

Impastate le farine con il lievito di birra sciolto in poca acqua tiepida e malto; aggiungete l'olio e abbastanza acqua per incordare il tutto. In ultimo unire il lievito.

Fate lievitare fino al raddoppio e poi pesate il vostro impasto: suddividetelo in 6 palline di pari peso e formate le focaccine, disponetele su una placca da forno con carta apposta e fate lievitare ancora per 20'. Ungete le focaccine e cospargetele a piacere con i semi o i pomodorini o quello che volete voi.

Cuocate in forno caldo a 200° per 15 minuti. Estraele e fate raffreddare completamente.

## Cookies senza uova latte e glutine

Jasmine Mottola - Tortinsù

Ingredienti:

- 100 gr. di farina di grano saraceno
- 20 gr. di farina di riso
- 60 gr. di zucchero di canna
- 40 ml di bevanda vegetale
- 40 ml di olio extravergine d'oliva
- 1/2 cucchiaino di lievito per dolci
- 15 gr. di cacao amaro

Impastate le farine con il lievito di birra sciolto in poca acqua tiepida e malto; aggiungete l'olio e abbastanza acqua per incordare. In ultimo il lievito. Fate lievitare fino al raddoppio e poi pesate il vostro impasto: suddividetelo in 6 palline di pari peso e formate le focaccine, disponetele su una placca da forno con carta apposta e fate lievitare ancora per 20'. Ungete le focaccine e cospargetele a piacere con i semi o i pomodorini o quello che volete voi.

Cuocate in forno caldo a 200° per 15 minuti. Estraele e fate raffreddare completamente.

## Crackers aromatizzati

Raffaella Caso - BabyGreen

Ingredienti:

- 200 gr. farina di semola di grano duro
- 1/2 bicchiere di acqua
- 1 cucchiaino Olio Evo
- sale grosso
- erbe aromatiche

Versare la farina di semola in una ciotola e aggiungere l'acqua e l'olio. Mescolare con le mani fino ad ottenere un impasto compatto ed elastico. Se l'impasto risulta troppo molle aggiungere un po' di farina, se troppo secco un goccio di acqua.

Impastare con le mani su una spianatoia finché l'impasto diventa liscio poi stendere la pasta utilizzando il mattarello o una sfogliatrice. Il risultato finale deve essere un velo di pasta sottile.

A questo punto tagliare i cracker con un coltello oppure utilizzando degli stampini da biscotti, magari facendosi aiutare dai bambini. Una volta tagliati stenderli su una teglia ricoperta con carta da forno.

In una ciotola preparare il condimento con olio evo, sale grosso ed erbe aromatiche e con un pennello da cucina spalmare il condimento sui crackers e informare a 200° per circa 10 minuti.

