

## **DOLCI E DESSERT**

1. Macedonia di fiocchi
2. Semifreddo ai fiocchi
3. Budino di semolino
4. Castagne alla crema di riso
5. Dessert di prugne
6. Riso dolce alle albicocche
7. Riso dolce
8. Porridge
9. Dolce di avena
10. Dolce turco
11. Budino di riso
12. Pudding di miglio
13. Creme dolce di mais
14. Crema di riso all'uvetta
15. Crema di miglio
16. Crema di cuscus
17. Crema di azuki
18. Crema dolce di orzo
19. Gelatina di frutta
20. Gelatina di mele e cocco
21. Sorbetto di frutta
22. Gelatina di fragole
23. Praline naturiste
24. Pasticcini di avena

## ***1. Macedonia di fiocchi***

*Frutta fresca di stagione: (es. 2 mele, 2 pere, 1 pesca, 2 albicocche)*

*150 gr. di fiocchi fra riso, avena, miglio*

*1 bicchiere di succo di arancia e limone*

*1 bicchiere di succo d'uva*

*100 gr. di uvetta*

*50 gr. di mandorle*

Taglia la frutta a pezzetti piccoli, aggiungi i succhi di frutta e l'uvetta.

Sciacqua i fiocchi in un passino fine sotto l'acqua e completa con questi la macedonia. Versa in delle coppette, guarnisci con mandorle tritate (o prugne o noci) e lascia riposare 1 ora al fresco prima di servire.

## ***2. Semifreddo ai fiocchi***

*300 gr. di fiocchi di grano e di riso*

*4 o 5 pere*

*100 gr. di uvetta*

*1 barra di agar-agar*

*3 dl. di latte di soia naturale*

*3 cucchiaini di malto di riso o di orzo*

*50 gr. di fichi freschi*

*30 gr. di cocco rapè*

Cuoci i fiocchi con le pere tagliate a pezzi nel latte di soia allungato con altrettanta acqua (il liquido deve coprire i fiocchi di 4-5 dita). Dopo 15 minuti spegni. A parte bagna l'alga sotto l'acqua, strizzala e cuocila con 1/2 l. di acqua per circa 10 minuti. Unisci l'alga al composto di fiocchi, l'uvetta e il malto. Guarnisci con i fichi ed il cocco rapè.

### **3. Budino di semolino**

*1 lt di latte  
100 gr. di ricotta  
100 gr. di miele  
1 pizzico di sale  
scorza di limone  
6 cucchiaini di semolino di riso  
1 tuorlo d'uovo  
100 gr. di frutta secca a piacere*

Metti a cuocere il latte con il sale e la scorza di limone. Quando è ben caldo versa a pioggia il semolino e gira frequentemente per 10 minuti. Togli dal fuoco e aggiungi la ricotta a parte ben amalgamata al miele. Quindi, sbattendo rapidamente, aggiungi il tuorlo dell'uovo. Lascia riposare qualche ora in frigorifero. Servi in porzioni singole, decorando con frutta secca.

### **4. Castagne alla crema di riso**

*300 gr. di castagne secche  
250 gr. di fiocchi di riso  
½ lt. di latte di soia alla vaniglia e/o alla carruba  
miele*

Metti a bagno le castagne secche una notte. Cuoci in acqua abbondante per 45 minuti o più con un pizzico di sale. Scola e aggiungi qualche cucchiaino di miele (a piacere) finché sono ancora calde. Mescola bene. A parte prepara la crema: scalda il latte e versa i fiocchi, cuoci a fuoco lento girando spesso per 15-20 minuti. A fine cottura aggiungi miele o malto di riso a piacere. Servi le castagne, con sopra un cucchiaino di crema, calde.

## ***5. Dessert di prugne***

*200 gr. di prugne secche*

*1/2 lt. di yogurt*

*1 pizzico di sale*

*1 pizzico di cannella*

*50 gr. di mandorle*

*50 gr. di miele*

Tieni a bagno le prugne per tutta una notte. Quando sono gonfie, mettile a cuocere con un pizzico di sale per 20 minuti. Fai raffreddare, snocciolare e ridurre a purè con il passaverdura o con un frullatore. Unisci il miele, lo yogurt e mescola molto bene. Spolvera di cannella e servi in coppette, guarnendo con le mandorle tritate o con frutta fresca.

## ***6. Riso dolce alle albicocche***

*200 gr. di riso semintegrale cotto*

*1/2 kg. di mele cotte*

*200 gr. di albicocche secche*

*1 cucchiaio di miele*

Cuoci le mele, sbucciate, pulite e tagliate in 4, possibilmente al forno oppure sul fuoco con poca acqua. Metti in una zuppiera il riso, le mele cotte e le albicocche tagliate a dadini. Mescola e aggiusta con il miele. Lascia riposare qualche ora prima di servire. (Volendo puoi sostituire le albicocche con qualsiasi frutta essiccata).

## **7. Riso dolce**

*200 gr. di riso semintegrale  
1 litro di latte  
50 gr. di mandorle  
50 gr. di uvetta  
50 gr. di prugne secche  
200 gr. di frutta di stagione a piacere  
2 cucchiaini di miele*

Cuoci il riso. 15 minuti prima del termine della cottura aggiungi la frutta di stagione in taglio macedonia, le mandorle tritate, l'uvetta, le prugne snocciolate e a pezzi e infine il miele. Servi caldo o freddo.

## **8. Porridge**

*200 gr. di fiocchi d'avena  
100 gr. di pere secche a pezzetti  
2 cucchiaini di miele  
2 cucchiaini di fichi secchi  
1 cucchiaio di semi di anice  
1 cucchiaio di uvetta  
1 cucchiaio di buccia di limone grattugiata*

Cuoci l'avena nell'acqua o nel latte fino a che diventa una pappetta densa. Aggiungi a questo punto l'uvetta, le pere, i fichi a pezzetti, il miele e la buccia di limone. Cuoci per altri due minuti e spegni. Lascia insaporire tutti gli ingredienti per altri 30 minuti.  
Servi caldo o freddo.

## ***9. Dolce di avena***

*200 gr. di fiocchi di avena*  
*1 litro di latte*  
*1 tuorlo d'uovo e 2 albumi*  
*100 gr. di mandorle*  
*4 cucchiaini di olio di semi*  
*50 gr. di uvetta*  
*100 gr. di miele*  
*1 scorza di limone grattugiata*  
*Un pizzico di sale*

Cuoci l'avena nel latte per 10 minuti. Prima di toglierla dal fuoco aggiungi il miele, l'olio, le mandorle tritate e l'uvetta. Lascia raffreddare e unisci il tuorlo e gli albumi montati a neve. Versa il composto in una teglia unta e spolverata di farina. Fai cuocere in forno a 150° -170° per circa 30 minuti. Servi con crema o marmellata.

## ***10. Dolce turco***

*1/2 tazza di farina di mais*  
*1 cucchiaino di olio di sesamo*  
*1 pera*  
*1 mela*  
*50 gr. di uvetta*  
*2 fiori di cinnamomo*  
*50 gr. di nocciole*

Passa la farina di mais con un cucchiaino di olio in un tegame per due minuti. Aggiungi 3 tazze di acqua bollente e un pizzico di sale. Mescola e continua a girare fino all'ebollizione. Metti la frutta tagliata a fettine, l'uvetta e il cinnamomo. Continua a cuocere per mezz'ora circa. Servi freddo, in coppette con le nocciole tritate per guarnizione.

## ***11. Budino di riso***

*2 bicchieri di riso semi-integrale già cotto*

*1/2 litro di succo di mela*

*3 mele*

*1 etto di uvetta*

*1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata*

Metti in una pentola il riso già cotto, il succo di mela, l'uvetta, le mele a pezzetti e la scorza di limone. Cuoci per circa 15 minuti a fuoco basso. Lascia raffreddare in uno stampo per budini o in coppette. Servi decorando con frutta fresca.

## ***12. Pudding di miglio***

*1 etto di miglio in fiocchi*

*2 etti di frutta di stagione*

*1/2 bicchiere di succo di mirtillo*

*1/2 bicchiere di succo di mela*

*100 gr. di yogurt*

Tosta i fiocchi e poi lasciali raffreddare. Aggiungi la frutta tagliata a dadini, il succo di mirtillo ed acqua sufficiente per coprire il tutto. Lascia cuocere per 15 minuti. Aggiungi a fuoco spento, il succo di mela e lo yogurt. Servi freddo.

### ***13. Crema di mais***

*1 litro di latte (oppure 1 /2 l. di latte e 1/2 di acqua)*

*200 gr. di fiocchi di mais*

*50 gr. di uvetta*

*4 fichi secchi*

*1 cucchiaio di nocciole*

*1 pizzico di cannella*

Scalda il latte e versalo bollente sopra i fiocchi. Aggiungi tutti gli altri ingredienti. Mescola bene per fare amalgamare il composto e lascia riposare 1 ora prima di servire.

### ***14. Crema di riso all'uvetta***

*150 gr. di riso semi- integrale cotto*

*1/2 litro di latte*

*1 cucchiaino raso di vaniglia e cannella tritati*

*1 pizzico di sale*

*30 gr. di uvetta*

*30 gr. di pinoli*

*1 mela*

*50 gr. di miele*

Metti a cuocere a fuoco basso il riso, già cotto, nel latte con la cannella, la vaniglia e il sale. Quando il riso comincia ad ammorbidirsi, aggiungi la mela a pezzetti, l'uvetta e i pinoli e girando continuamente, fai rapprendere il composto per 3 minuti. Togli dal fuoco, aggiungi il miele e fai raffreddare.

## **15. Crema di miglio**

*½ litro di latte o latte di soia  
100 gr. di fiocchi di miglio  
frutta mista a piacere  
2 cucchiaini di miele*

Scalda il latte a 40° circa versaci i fiocchi di miglio e cuoci 5 min. girando spesso. Togli dal fuoco, aggiungi pezzetti di frutta a piacere ed il miele. Servi tiepido o freddo.

## **16. Crema di cuscus**

*80 gr. di cuscus  
3 pere  
3 tazze di acqua  
50 gr. di mandorle e pinoli  
2 bicchieri di succo di mela  
1/2 cucchiaino di miele  
20 gr. di cocco rapè o carruba in polvere*

Sbuccia le pere e grattugiale. Cuocile per circa 10 minuti con poca acqua. Aggiungi il cuscus, il succo di mela e fai cuocere per altri 5 minuti. Alla fine aggiungi anche il miele, le mandorle e i pinoli tritati. Amalgama, versa in delle coppette e lascia raffreddare per un'ora. Guarnisci con cocco o carruba

## ***17. Crema di azuki***

*1 tazza di azuki ben cotti*

*5 mele*

*2 cucchiari di uvetta lasciata a bagno per qualche ora*

*1 cucchiaino di anice stellato tritato*

*1 cucchiaino di cannella in polvere*

*1 cucchiaino di miele*

Cuoci le mele pulite e tagliate a pezzi, con poca acqua e la cannella. Passa gli azuki e le mele fino ad ottenere un composto omogeneo, aggiungi l'uvetta, l'anice e il miele. Amalgama bene e versa in coppette. Lascia raffreddare e poi servi. Puoi usarla anche per riempire dei pasticcini.

## ***18. Crema dolce di orzo***

*200 gr di fiocchi di orzo*

*1/2 kg. di mele*

*1 etto di prugne secche*

*1/2 litro di latte più 1/2 litro di acqua*

*1 cucchiaino di miele*

*1/2 cucchiaino di cannella*

Porta il latte con l'acqua ad ebollizione, metti i fiocchi e cuocili per 15-20 minuti con le mele e le prugne secche a pezzettini. Fuori dal fuoco completa la crema con il miele. Lascia raffreddare in frigo prima di servire.

## ***19. Gelatina di frutta***

*1 kg. di frutta di stagione*

*(si possono combinare più tipi di frutta)*

*2 cucchiaini di miele*

*2 cucchiaini rasi di agar-agar o una stecca*

Taglia a pezzi la frutta e falla cuocere per 30 minuti a fuoco basso in una pentola pesante. Dieci minuti prima di togliere dal fuoco aggiungi l'agar-agar. Fai raffreddare e aggiungi il miele. Versa in coppette singole e servi freddo.

## ***20. Gelatina di mele e cocco***

*1 stecca o 1/2 bustina di scaglie di agar-agar*

*1 tazza di farina di cocco*

*1 tazza di succo di mela*

*1/2 tazza di thè bianca*

*1 chiodo di garofano*

*Un pezzetto di cannella*

*Un pizzico di sale*

Fai sciogliere l'agar-agar nel succo di mele caldo. Aggiungi la farina di cocco, il thè, le spezie e fai bollire per 10 minuti. Versa nelle coppette e lascia raffreddare in frigo. Servi ben freddo.

## ***21. Sorbetto di frutta***

*2 bicchieri di frutta di stagione (mele, pere, fragole)*

*1 barra di agar-agar*

*1 cucchiaino di tahin*

*1 bicchiere di succo di uva*

Lava l'agar-agar, strizzala e lasciala a bagno nel succo di uva per 10 minuti. Porta ad ebollizione, aggiungi la frutta tagliata a dadini e fai cuocere per 15 minuti. Mescola il tahin con un po' di acqua e aggiungilo al composto. Frulla il tutto a velocità ridotta, il meno tempo possibile. Versa nelle formine e fai raffreddare prima a temperatura ambiente e poi in frigorifero. In sostituzione delle formine, puoi usare delle coppette.

## ***22. Gelatina di fragole***

*300 gr. di fragole*

*1/2 bicchiere di uvetta*

*1 barra di agar-agar*

*1/2 litro di succo di mela o di uva*

*1/2 litro di acqua*

*Un pezzetto di baccello di vaniglia*

Lava le fragole e cuocile in una pentola con l'uvetta e 1/2 bicchiere di acqua a fuoco molto basso. Lava l'agar-agar, strizzalo e portalo ad ebollizione con il succo, l'acqua e la vaniglia. Fai bollire 10 minuti a fuoco basso. Togli le fragole dal fuoco quando l'acqua si è ritirata. Versa nelle coppette, con sopra il succo cotto con l'agar – agar. Lascia raffreddare a temperatura ambiente, poi in frigo. Guarnisci se vuoi con pinoli abbrustoliti.

### **23. Praline naturiste**

*1 litro di latte*

*4 cucchiaini di miele*

*200 gr. di semolino di grano*

*50 gr. di mandorle e nocciole*

*50 gr. di farina di carrube o di cocco o di mandorle*

Metti sul fuoco il latte, al momento dell'ebollizione getta piano piano il semolino. Fai cuocere per circa 15 minuti girando continuamente. Fai freddare e dopo, aggiungi le mandorle e le nocciole tritate. Con le mani dai all'impasto la forma di palline grosse più o meno come una noce. Cospargi con la farina di carrube o di cocco o di mandorle.

### **24. Pasticcini di avena**

*150 gr. di fiocchi d'avena*

*50 gr. di farina Integrale per dolci*

*2 mele*

*il succo di un limone*

*50 gr di mandorle*

*1 uovo*

*70 gr di miele*

*1/2 bicchiere di latte o di succo di frutta*

Sbatti l'uovo con il miele, aggiungi il limone, il latte, le mele grattugiate e i fiocchi d'avena. Mescola e lascia riposare per 1 ora circa.

Aggiungi la farina e le mandorle tritate. Metti il composto in una teglia oliata e quindi in forno per circa 30 min. Lascialo raffreddare. Taglialo a fettine e poi tostalo in forno da ambedue le parti.

Questi pasticcini si accompagnano molto bene con una crema di Yogurt e frutta.