

Ricette dolci con frutta di stagione a Dicembre

Crumble di Mele e Pere con Granella di Noci

Un classico dolce invernale, confortante e facile da realizzare, che esalta la dolcezza naturale di mele e pere.

Ingredienti per 4 persone:

Per il ripieno di frutta:

- 2 mele grandi
- 2 pere grandi
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- Cannella in polvere q.b.
- Succo di 1/2 limone

Per il crumble (copertura):

- 100g di farina tipo 00 (oppure metà integrale e metà 00)
- 80g di zucchero di canna
- 70g di olio di cocco solido (o margarina vegetale)
- 40g di noci tritate grossolanamente
- Un pizzico di sale

Procedimento:

1. **Prepara la frutta:** Sbuccia mele e pere, elimina il torsolo e tagliale a cubetti non troppo piccoli. Mettile in una ciotola con il succo di limone, lo zucchero di canna e una spolverata generosa di cannella. Mescola bene e distribuisci la frutta sul fondo di una pirofila da forno.
2. **Prepara il crumble:** In un'altra ciotola, mescola la farina, lo zucchero di canna e il pizzico di sale. Aggiungi l'olio di cocco solido (o margarina vegetale fredda

a pezzetti). Con la punta delle dita, lavora il composto fino a ottenere un impasto "sbriciolato", simile a delle grosse briciole (non deve essere omogeneo come una frolla).

3. **Aggiungi** le noci tritate al composto sbriciolato e mescola.
4. **Assembلا:** Distribuisci uniformemente il composto per il crumble sopra la frutta nella pirofila.
5. **Informa** in forno preriscaldato a 180°C per circa 30-40 minuti, o finché la superficie non sarà ben dorata e la frutta non borbotta.
6. **Servi** tiepido, magari accompagnato da una pallina di gelato alla vaniglia vegano o panna vegetale montata.

2. Brownies Vegani alle Castagne e Cacao

Dei dolci al cioccolato fondente e cacao, resi umidi e speciali dall'aggiunta di castagne (o farina di castagne), un ingrediente tipicamente invernale.

Ingredienti:

- 150g di farina di castagne
- 50g di farina tipo 00
- 180g di zucchero di canna (o eritritolo)
- 60g di cacao amaro in polvere
- 100g di cioccolato fondente vegano tritato grossolanamente
- 100ml di olio di semi (girasole o arachidi)
- 200ml di latte vegetale (mandorla, soia o riso)
- 1 bustina di lievito per dolci
- Un pizzico di sale
- *Opzionale: 50g di castagne lessate e sbriciolate*

Procedimento:

1. **Prepara** gli ingredienti secchi: in una ciotola capiente, setaccia e mescola bene la farina di castagne, la farina 00, lo zucchero, il cacao amaro, il lievito e il sale.

2. **Prepara** gli ingredienti liquidi: in un'altra ciotola, mescola l'olio di semi e il latte vegetale.
3. **Unisci:** Versa gli ingredienti liquidi nella ciotola con gli ingredienti secchi e mescola con una frusta a mano finché l'impasto non risulta liscio e omogeneo.
4. **Aggiungi** all'impasto il cioccolato fondente tritato e, se lo desideri, le castagne sbriciolate. Mescola delicatamente.
5. **Informa:** Versa l'impasto in una teglia quadrata (circa 20x20 cm) rivestita di carta forno. Livella la superficie con una spatola.
6. **Cuoci** in forno preriscaldato a 175°C per circa 25-30 minuti. Fai la prova stecchino: l'interno dovrà rimanere umido, ma non liquido.
7. **Sforna** e lascia raffreddare completamente prima di tagliare i brownies a quadrati.

3. Smoothie Verde Energetico (Kiwi, Spinaci e Mela)

Per una merenda o colazione sana e veloce, che sfrutta la frutta e la verdura di stagione ricche di vitamine.

Ingredienti:

- 2 kiwi maturi
- 1 mela piccola
- Una manciata di spinaci freschi (circa 30g)
- 200ml di acqua o latte vegetale
- *Opzionale: 1 cucchiaino di semi di chia o lino*

Procedimento:

1. Sbuccia i kiwi e la mela (puoi lasciare la buccia se biologica e ben lavata). Taglia la frutta a pezzi.
2. Lava bene gli spinaci.
3. Metti tutti gli ingredienti nel frullatore: kiwi, mela, spinaci, acqua (o latte vegetale) ed eventuali semi.

4. Frulla ad alta velocità fino a ottenere una bevanda liscia e vellutata.
5. Versa in un bicchiere e bevi subito per godere al massimo delle proprietà nutritive.