




Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 1 <b>Avocado toast</b></p> <p>🕒 8 minuti di preparazione</p> <p>🕒 2 minuti di cottura</p> <p>🕒 10 minuti totale</p>	<p>1 pz avocado 4 pz pancarre' qb maionese vegana qb sale</p>	<p>Questa non si può propriamente definire una ricetta, ma è una buona alternativa per chi ama il salato anche la mattina e ha poco tempo.</p> <p>Tostate le fette del vostro pane preferito, poi spalmatelo di maionese, adagiate qualche fetta di avocado e poi cospargete con un pizzico di sale.</p> <p>Potete provare anche alcune alternative: spruzzare del succo di limone o spolverare con del pepe.</p>
<p>Pasto 2 <b>crema Budwig al kiwi</b></p> <p>🕒 5 minuti di preparazione</p> <p>🕒 0 minuti di cottura</p> <p>🕒 5 minuti totale</p>	<p>125 gr yogurt bianco di soia qb olio di semi di lino qb frutta secca mista 1 pz limoni 1 pz banana qb muesli 1 pz kiwi</p>	<p>Dosi per una persona</p> <p>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una ciotola media, un frullatore ad immersione, un tagliere.</p> <p>Tagliate a dadini o a fettine il kiwi, sbucciate e affettate la banana.</p> <p>Versate nella ciotola lo yogurt e due cucchiaini di semi di lino. Frullate per un minuto con il frullatore poi aggiungete la banana, il succo di limone (a piacere) due cucchiaini di frutta secca e frullate di nuovo fino ad ottenere un composto omogeneo.</p> <p>Se volete addolcirlo potete aggiungere dello sciroppo d'acero.</p> <p>Aggiungere il kiwi e il muesli e.. buona colazione!</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 3 <b>Porridge al caffè aromatizzato con cacao, cocco e caramello</b></p> <p>⌚ 5 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 5 minuti di cottura</p> <p>⌚ 10 minuti totale</p>	<p>50 gr fiocchi di avena grandi 75 ml latte vegetale 75 ml acqua 1 bustina tisana aromatizzata cacao cocco e caramello</p> <p>1 cucchiaini caffè solubile qb cannella</p>	<p>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà un pentolino per l'infuso e uno per il porridge, oltre ad un contenitore dove riporlo.</p> <p>Fate bollire l'acqua e il latte vegetale insieme (potete anche utilizzare solo acqua o solo latte o variare le proporzioni) aggiungete la bustina di infuso, coprite e lasciate in infusione per 3/4 minuti. Nel pentolino più grande mettete i fiocchi d'avena, il caffè solubile, l'infuso, cannella a piacere e poi mettete sul fuoco, abbassando la fiamma al minimo appena inizia a bollire. Continuate a mescolare per evitare che si attacchi, fino a quando il liquido è assorbito e la consistenza è diventata cremosa.</p> <p>Potete guarnire con altra cannella, noci sbriciolate, oppure abbinare lo yogurt che preferite. Questa colazione si può anche preparare la sera per poi riscaldarla la mattina, e si conserva anche per il giorno dopo.</p>
<p>Pasto 4 <b>Waffles veg</b></p> <p>⌚ 10 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 10 minuti di cottura</p> <p>⌚ 20 minuti totale</p>	<p>700 ml latte di soia 3 cucchiari succo di limone 2 cucchiaini estratto di vaniglia qb sciroppo di acero 230 gr farina senza glutine qb sale qb lievito</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi serviranno due ciotole medie e la padella per cuocere i waffles (se non la doveste avere potete tranquillamente realizzare dei pancakes)- Mescolate il latte di soia insieme ai tre cucchiari di limone, poi mettete il mix a riposare per una decina di minuti. Nel frattempo mescolate nell'altra ciotola la farina con un cucchiaino e mezzo di lievito e un pizzico di sale. Aggiungete la vaniglia e due cucchiari di sciroppo d'acero al composto di limone e mescolate. Combinare gli ingredienti secchi con quelli liquidi e mescolate molto bene ma senza sbattere il composto.</p> <p>Oliate leggermente e scaldate la padella dei waffle oppure una padella antiaderente bassa e larga, dopodichè cuocete i waffles o pancakes fino a che la superficie diventa dorata al punto giusto.</p> <p>Servite subito con sciroppo d'acero a parte oppure con frutta fresca di stagione.</p> <p>Se non avete tanto tempo la mattina, potete prepararli la sera prima e scaldarli nel tostapane o nel microonde</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 5</p> <p><b>Pancakes con sciroppo d'acero</b></p> <p> 10 minuti di preparazione</p> <p> 10 minuti di cottura</p> <p> 20 minuti totale</p>	<p>100 gr farina bianca</p> <p>1 uovo</p> <p>1 cucchiaino lievito</p> <p>qb sale</p> <p>1 bicchiere latte</p> <p>qb zucchero</p> <p>qb burro</p> <p>150 ml sciroppo di acero</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una ciotola media, una padella antiaderente (se ne avete una bassa e larga potrete cuocere più pancake alla volta), una frusta a mano o elettrica e un piatto piano per servire.</p> <p>Mettete l'uovo nella altra ciotola insieme ad un pizzico di sale e al latte.</p> <p>Sbattete con una forchetta per qualche secondo e poi unite la farina a pioggia, mescolando con la frusta per evitare che si creino grumi. Il composto non deve risultare troppo liquido, eventualmente aggiungete poca farina. Aggiungete il cucchiaino di lievito e continuate a mescolare.</p> <p>Ungete la padella con un pezzetto di burro (oppure un velo di olio) poi versate una mestolata di impasto - sufficiente per creare una frittella delle dimensioni di un piattino da the.</p> <p>Fate cuocere per qualche minuto da una parte poi giratelo non appena vedrete le bollicine in superficie e completate la cottura per altri 30-40 secondi circa. Dovranno avere una superficie dorata.</p> <p>Mentre preparate tutti i pancake metteteli in un piatto e copriteli con un canovaccio in modo che si mantengano caldi.</p> <p>Una volta terminata la cottura servite immediatamente con lo scirppo d'acero a parte.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	alimentari - prodotti naturali
4	700 ml latte di soia
	banco frigo
5	1 uovo
	Condimenti
2	qb olio di semi di lino
	formaggi e latticini
5	qb burro
5	1 bicchiere latte
	frutta e verdura
1	1 avocado
2	1 banana
2	1 kiwi
2	1 limoni
	frutta secca
2	qb frutta secca mista
	pane e sostitutivi
1	4 fette pancarre'
	prodotti alimentari
5	100 gr farina bianca
	prodotti alimentari - colazione
3	1 cucchiaini caffè solubile
3	50 gr fiocchi di avena grandi
2	qb muesli
3	1 bustina tisana aromatizzata cacao cocco e caramello
	prodotti alimentari - farine
4	230 gr farina senza glutine
	prodotti alimentari - per dolci
4	2 cucchiaini estratto di vaniglia
4	qb lievito
5	1 cucchiaino lievito
4	qb sciroppo di acero
5	150 ml sciroppo di acero
	prodotti vegetali
3	75 ml latte vegetale
2	125 gr yogurt bianco di soia
	salse
1	qb maionese vegana

Ingredienti di base
<b>Pasto1</b> qb sale
<b>Pasto3</b> 75 ml acqua qb cannella
<b>Pasto4</b> qb sale 3 cucchiaini succo di limone
<b>Pasto5</b> qb sale qb zucchero