



Il buono che fa bene



LE RICETTE GOLOSE CÉRÉAL
SENZA GLUTINE





Il buono che fa bene

Chi ha detto che non si possono cucinare dei dolci senza glutine belli da vedere, ma soprattutto buonissimi?

*In questo ricettario ti proponiamo tante idee per preparare **dolci Senza Glutine** squisiti, leggeri e gustosi. Cosa aspetti? Assicurati di avere tutti gli ingredienti e i prodotti **Céréal** necessari.*

Li puoi acquistare nel tuo supermercato di fiducia o sul sito www.nutrishopping.it, shop online ufficiale di Céréal.

Indossa il grembiule e... ai fornelli!

Buon divertimento in cucina con Céréal

MADELEINE SENZA GLUTINE RIPIENE

Prodotto Céréal da utilizzare



INGREDIENTI

100 g di ricotta vaccina
4 Madeleine Céréal Senza Glutine
Miele di acacia o millefiori
Mirtilli freschi q.b.



PERSONE
Per 2 persone



DIFFICOLTÀ



TEMPO DI PREPARAZIONE
5 min



PREPARAZIONE

Mettete la ricotta in una ciotola e unite 3 cucchiaini di miele. Mescolate per bene per ottenere una crema omogenea.

A questo punto prendete le **Madeleine Céréal Senza Glutine** e tagliatele a metà longitudinalmente.

Spalmate la crema di ricotta e miele sulla base delle madeleine e poi aggiungete dei mirtilli freschi precedentemente lavati.

Richiudete le madeleine e mettetele in frigo fino al momento di servire.



CREPES ALLA SALSA DI FRAGOLE

Prodotto Céréal da utilizzare



INGREDIENTI

220 ml di Céréal Soia Drink Nature senza lattosio
150 gr di Farina multiuso Senza Glutine
2 cucchiai di olio di girasole
80 ml di acqua
Sale
Fragole fresche



PERSONE

Per 5 persone



TEMPO DI PREPARAZIONE

40 min



TEMPO DI COTTURA

5 min



PREPARAZIONE

Versare in una terrina la farina multiuso senza glutine e aggiungere gradualmente **Céréal Soia Drink Naturale senza lattosio**, l'acqua, l'olio e un pizzico di sale.

Mescolare bene con una frusta fino ad ottenere un impasto liscio e privo di grumi.

Lasciale riposare per circa 30 minuti e poi mescolare nuovamente.

Ungere una padella antiaderente con qualche goccia d'olio, quando questo è caldo versare 2 cucchiari di impasto in modo da ricoprire il fondo della padella con uno strato sottile e omogeneo.

Cuocere la crêpe per 2 minuti su un lato, girarla con una spatola e falla dorare per un minuto.

Per preparare la salsa alle fragole, pulire un limone, privarlo della buccia e schiacciarlo.

Lavare le fragole, tagliarle a metà, unire il succo di limone e farcire le crêpe.

Guarnire il piatto con fragole divise a metà.

(A piacimento la salsa alle fragole può essere sostituita da una crema alle nocciole)



MATTONELLA BISCOTTI E FRAGOLE

Siete alla ricerca di una **ricetta fresca** e sana al tempo stesso? Eccola qui. Realizzata da **Elvira De Luca** con l'utilizzo di fragole e **Biscotti Integrali nocciole e cioccolato Senza Glutine Céréal**, unisce il benessere della farina integrale alla freschezza della frutta di stagione, senza dimenticare tanta bontà. Siete pronti a sperimentarla?

Prodotto Céréal da utilizzare



INGREDIENTI

1 confezione Biscotti Integrali nocciole e cioccolato Senza Glutine Céréal (12 biscotti)

250 g ricotta

150 ml latte

2 cucchiari rasi zucchero a velo

1 cucchiaino di cacao

8-10 fragole



PERSONE

Per 6 persone



PREPARAZIONE

In una ciotola lavorate la ricotta con lo zucchero a velo fino ad ottenere una crema liscia.

Dividete il composto in due scodelle, ad uno di questi aggiungete il cacao ed un cucchiaino di latte, mescolate per amalgamare i due ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo.

Lavate le fragole, privatele del picciolo e tagliatele a fettine.

Su un piatto possibilmente rettangolare, formate la base del dolce mettendo 4 **Biscotti Integrali nocciole e cioccolato Senza Glutine Céréal** bagnati velocemente nel latte.

Distribuite sui biscotti metà crema di ricotta bianca e uno strato di fragole.

Disponete la seconda fila di biscotti bagnati, farcite con la crema di ricotta al cioccolato (lasciatene da parte una piccola quantità per la decorazione finale) e coprite con le fragole.

Terminate con l'ultimo strato di biscotti, spalmate la crema di ricotta bianca e decorate la mattonella con ciuffetti di ricotta al cioccolato e alcune fettine di fragole.

Ponete il dolce in frigorifero fino al momento del consumo.



BICCHIERINI CON CRUMBLE

Ecco una ricetta fresca e sfiziosa, realizzata da Michela Ioli con i **Golosi al Cioccolato Bianco BuoniSenza Céréal**. Unisce il benessere della frutta fresca al gusto del cioccolato bianco, tutto decorato con splendidi fiori colorati che portano in tavola la primavera.

Prodotto Céréal da utilizzare



INGREDIENTI

450 gr di mango maturo
150 gr di yogurt greco
30 gr di zucchero
1 cucchiaino di succo di limone
80 gr di Golosi al Cioccolato Bianco BuoniSenza Céréal
(4 barrette)
Fiori edibili e foglioline di menta per decorare (a piacere)



PERSONE

Per 4 persone



PREPARAZIONE

Con un coltello sminuzzate grossolanamente le barrette dei **Golosi al Cioccolato Bianco BuoniSenza Céréal**. Mettete un primo strato del crumble al cioccolato bianco che avete ottenuto sul fondo di due bicchierini.

Private il mango della buccia e frullate la polpa con un mixer ad immersione. Lasciate indietro solo qualche cubetto di polpa di mango per decorare i bicchierini prima di servirli.

Aggiungete alla polpa ottenuta lo yogurt greco, lo zucchero e un cucchiaino di succo di limone. Con una frusta amalgamate bene gli ingredienti fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.

Versate un primo strato di crema al mango nei bicchierini sopra allo strato di crumble di **Golosi al Cioccolato Bianco BuoniSenza Céréal** che avevate già preparato. Andate avanti alternando uno strato di crema ad uno di crumble al cioccolato bianco fino a riempire i bicchieri.

Ultimate il vostro dolce mettendo sull'ultimo strato di crema un pò di crumble, qualche cubetto di mango, fiori edibili e qualche fogliolina di menta fresca.



CRUMBLE ALLE SUSINE

Voglia di divertirvi in cucina? **Céréal** vi propone una stuzzicante ricetta da realizzare per divertirvi un po' ai fornelli. Ideata da **Simona Pirrone**, unisce la freschezza e il benessere delle susine alla golosità della **Fruit cake Senza Glutine Céréal**. Per renderla più primaverile potete sostituire le susine con la frutta di stagione che avete in casa. Che aspettate a provarla?

Prodotto Céréal da utilizzare



INGREDIENTI

2 Fruit cake Senza Glutine Céréal
2 cucchiaini di farina di cocco (cocco rapè)
1 cucchiaino di farina di mandorle
1 cucchiaino di olio di cocco
280 g di susine (o altra frutta di stagione a piacimento)
½ limone
1 cucchiaino di zucchero di canna
250 g di yogurt greco



PERSONE

Per 4 persone



TEMPO DI COTTURA

25 min



PREPARAZIONE

In una ciotola sbriciolate le **Fruit cake Senza Glutine Céréal**, aggiungete la farina di cocco e mandorle, e un cucchiaino di olio di cocco. Amalgamate con le mani e formate un composto sabbioso.

Lavate le susine e tagliatele a fettine. Aggiungete un cucchiaino di zucchero di canna e il succo di mezzo limone. Lasciate riposare almeno 10 minuti.

Prendete una pirofila e oleate con olio di cocco il fondo e i bordi, versate le susine tagliate a fette e ricoprite la superficie con il crumble ottenuto precedentemente. Mettete in forno preriscaldato a 180° C circa 15-20 minuti.

Servite nelle ciotoline monoporzioni, aggiungete due cucchiaini di crumble alle susine e accompagnate con yogurt greco.

Non resta che assaggiarla!

In casa avete finito le scorte di **Fruit Cake Senza Glutine Céréal**? No problem, anche a questo ci pensa Céréal!



TORTA DI MADELEINE NOIRE CON COCCO E FRUTTI ROSSI

Ideata e realizzata da **Elvira De Luca**, la torta di Madeleine Noire Senza Glutine Céréal, naturalmente senza lattosio, unisce la freschezza della crema al cocco e dei frutti rossi con la bontà e genuinità del prodotto firmato **Céréal**. Siete pronti a sperimentare?

Prodotto Céréal da utilizzare



INGREDIENTI

1 confezione di Madeleine Noire Senza Glutine Céréal
(7 monoporzioni)
200 ml di latte senza lattosio
40 g di zucchero
20 g di Maizena (amido di mais)
15 g di farina di cocco disidratato
Frutti rossi misti (fragole, mirtilli, lamponi, more)



PERSONE

Per 6 persone



PREPARAZIONE

In una ciotola unite la maizena con lo zucchero e la farina di cocco disidratato.

Versate a filo il latte e mescolate con una frusta in modo da ottenere una pastella omogenea.

Versate il composto ottenuto in un pentolino e spostatevi sul fornello mantenendo la fiamma bassa.

Mescolate fino a quando la crema non si sarà addensata, trasferitela poi in una ciotola, copritela con della pellicola che tocca la superficie e lasciatela intiepidire.

Lavate i frutti rossi e tamponateli con della carta assorbente da cucina.

Tagliate le **Madeleine Noire Senza Glutine Céréal** dividendole a metà per il verso lungo, sistemate su un piatto la prima parte formando un fiore, distribuite la crema al cocco e i frutti rossi (tenetene da parte alcuni per la decorazione finale) poi ricoprite con l'altra metà di **Madeleine Noire Senza Glutine Céréal**.

Decorate la torta con i frutti rossi avanzati e ponete il dolce in frigorifero fino al momento del consumo.



BICCHIERE CON FRAGOLE E MADELEINE CON MIELE

Un originalissimo dolce al bicchiere che unisce la freschezza di fragole, ricotta e yogurt, al gusto delle **Madeleine firmate Céréal**. Tutto arricchito dal benessere dell'integrale, del miele e del **Senza Glutine** che rendono Céréal un grande alleato di salute e...bontà!

Prodotto Céréal da utilizzare



INGREDIENTI

Per la crema

300 g yogurt greco
250 g panna vegetale
300 g ricotta
160 g zucchero a velo

Per la salsa di fragole

200 fragole
50 g zucchero

Per completare

200 g fragole
3 Madeleine con Miele Senza Glutine Integrali Céréal



PERSONE

Per 4 persone



PREPARAZIONE

Per la salsa di fragole:

lavate le fragole, eliminate il picciolo e tagliatele a pezzetti, quindi mettetele in un pentolino con lo zucchero. Mescolate e cuocete a fuoco basso per 10 minuti. Spegnete e frullate con un minipimer fino ad avere una salsa liscia. Riponetela in una ciotolina e tenetela da parte.

Per la crema:

Montate la panna vegetale con le fruste, fino a una consistenza semi-montata (non troppo ferma).

In un'altra ciotola, lavorare yogurt, ricotta e zucchero a velo con le fruste. Con una spatola, aggiungete al composto la panna semi-montata. Tenetela da parte.

Sbriciolate le Madeleine con Miele Senza Glutine Integrali Céréal in un robot da cucina. Passate alla composizione del dolce: versate la crema nei bicchieri, formando un primo strato. Livellate e coprite con le Madeleine con Miele Senza Glutine Integrali Céréal sbriciolate e, a seguire, con fragole mondate e tagliate a pezzetti.

Fate un altro strato di crema, poi fate un leggero strato di salsa di fragole e decorate con fragole a pezzetti e le **Madeleine con Miele Senza Glutine Integrali Céréal** sbriciolate.

Riponete i dolci al bicchiere in frigorifero per almeno un'ora prima di servirli.

Trascorso il tempo necessario saranno pronte per essere gustate.



CUPCAKE A FORMA DI PIPISTRELLO: HALLOWEEN SI AVVICINA!

Prodotto Céréal da utilizzare



INGREDIENTI

Per i cupcakes

180 g di farina 00
100 g di zucchero semolato
70 ml di olio di girasole
125 ml di Riso Mandorla Drink Bio Céréal
1 uovo medio
½ bustina di vanillina
1 cucchiaino di lievito per dolci
1 pizzico di sale

Ingredienti per la decorazione

150 g di cioccolato fondente
100 ml di Soia Cucina Bio Light Céréal
10 ml di olio di girasole
12 biscotti Tandem Céréal
Occhietti di zucchero q.b.



PERSONE

Per 10/12 persone



DIFFICOLTÀ



TEMPO DI PREPARAZIONE

40 min



TEMPO DI COTTURA

20 min



PREPARAZIONE

Per prima cosa, dedicatevi alla decorazione. Intiepidite la **Soia Cucina Bio Light Céréal** con l'olio, fino a sfiorare il bollore. Tritate il cioccolato fondente e, fuori fuoco, unitelo al composto ottenuto. Mescolate con cura e lasciate raffreddare.

Accendete il forno statico a 180° e iniziate a preparare i cupcakes. Lavorate l'olio di girasole insieme allo zucchero fino ad ottenere una consistenza spumosa. Aggiungete ora un pizzico di sale, la vanillina e l'uovo. Amalgamate bene tutti gli ingredienti. In ultimo, unite la farina, il lievito per dolci e il **Riso Mandorla Drink Bio Céréal** a temperatura ambiente.

Prendete una teglia per muffin e inserite all'interno di ogni cavità un pirottino di carta. Con un cucchiaino riempiate ogni pirottino a $\frac{3}{4}$ e infornate per circa 20 minuti a 180°.

Nel frattempo, riprendete il composto della decorazione e montatelo per qualche istante per renderlo sodo, ma non troppo consistente.

Quando i dolcetti saranno pronti, aiutandovi con una sac-a-poche, formate una nuvoletta di cioccolato sopra i cupcakes utilizzando il composto montato. Dividete a metà i Tandem Céréal e posizionate i due pezzi ai lati della crema di cioccolato, fissandoli in quest'ultima per ottenere le ali del vostro pipistrello. Infine, applicate gli occhietti di zucchero e servite. La bontà dei vostri spaventosi dolcetti conquisterà proprio tutti!



TORTA DI MELE SOFFICE E SENZA GLUTINE ALLE MANDORLE

Oggi vi presentiamo una torta di mele morbida e leggera, senza glutine e senza lattosio, al profumo di mandorle. La farina di riso dona un sapore più raffinato all'impasto e la **Bevanda di Mandorla Bio Céréal, biologica e 100% vegetale**, senza glutine e naturalmente senza lattosio, gradevole e delicata, impreziosisce la ricetta con gusto. Ideale a colazione, per merenda, a fine pasto e da portare con voi anche in ufficio, questa torta di mele e mandorle è perfetta in ogni occasione.

Prodotto Céréal da utilizzare



INGREDIENTI

2 mele
2 uova a temperatura ambiente
180 ml di Bevanda di Mandorla Bio Céréal
200 g di farina di riso
120 g di mandorle pelate e tritate
90 g di zucchero di canna
70 ml di Olio Extra vergine di oliva
1 bustina di lievito in polvere per dolci (attenzione che sia Senza Glutine)
Succo di ½ limone
Cannella q.b.



PERSONE

Per 8/10 persone



DIFFICOLTÀ



TEMPO DI COTTURA

40 min



PREPARAZIONE

Iniziate sbucciando le due mele. Tagliatene una a forma di piccoli dadini ed una a fettine non troppo sottili. Mettete tutto in una ciotola e bagnate con il succo del limone. Spolverate con cannella a piacere.

Accendete il forno a 170°. Nel frattempo, in una ciotola capiente sbattete bene le uova con lo zucchero per ottenere una consistenza spumosa. Aggiungete la **Bevanda di Mandorla Bio Céréal** e l'olio a filo. Continuate a mescolare. Setacciate la farina di riso, unite le mandorle tritate ed il lievito in polvere. Amalgamate con cura ed inserite, infine, anche le mele a dadini.

Versate il composto nello stampo, precedentemente foderato con la carta da forno. Distribuite sopra le fettine di mele e, a piacere, cospargete con un po' di zucchero di canna o di cannella. Cuocete a 180° a forno statico per 30-35 minuti. Prima di togliere la torta dal forno controllate il grado di cottura inserendo uno stecchino nella torta: se quando lo estraete risulterà pulito e asciutto la vostra torta sarà pronta.

Per un tocco in più, potete decorare la vostra torta con qualche mandorla pelata a fette.





Il buono che fa bene

