



**Céréal**

Il buono che fa bene



LE RICETTE GOLOSE CÉRÉAL  
SENZA LATTOSIO





## Il buono che fa bene

*Chi ha detto che non si possono cucinare piatti senza lattosio belli da vedere ma soprattutto buonissimi?*

*In questo ricettario ti proponiamo tante idee per preparare ricette **Senza Lattosio** squisite, leggere e gustose.*

*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](http://www.nutrishopping.it), shop online ufficiale di Céréal.*

*Indossa il grembiule e... ai fornelli!*

*Buon divertimento in cucina con Céréal*

# BRUSCHETTA CÉRÉAL SENZA LATTOSIO E SENZA GLUTINE CON AVOCADO E SALMONE

Prodotto Céréal da utilizzare



## INGREDIENTI

### 3 fette di Pane Rustico ai Semi Céréal Senza Glutine

½ avocado maturo

1 lime

3 fettine di salmone affumicato

Semi di sesamo neri



## PERSONE

Per 2 persone



## DIFFICOLTÀ



## TEMPO DI PREPARAZIONE

10 min



## PREPARAZIONE

Mettete a scaldare su una padella le 3 fette di pane rustico per un paio di minuti.

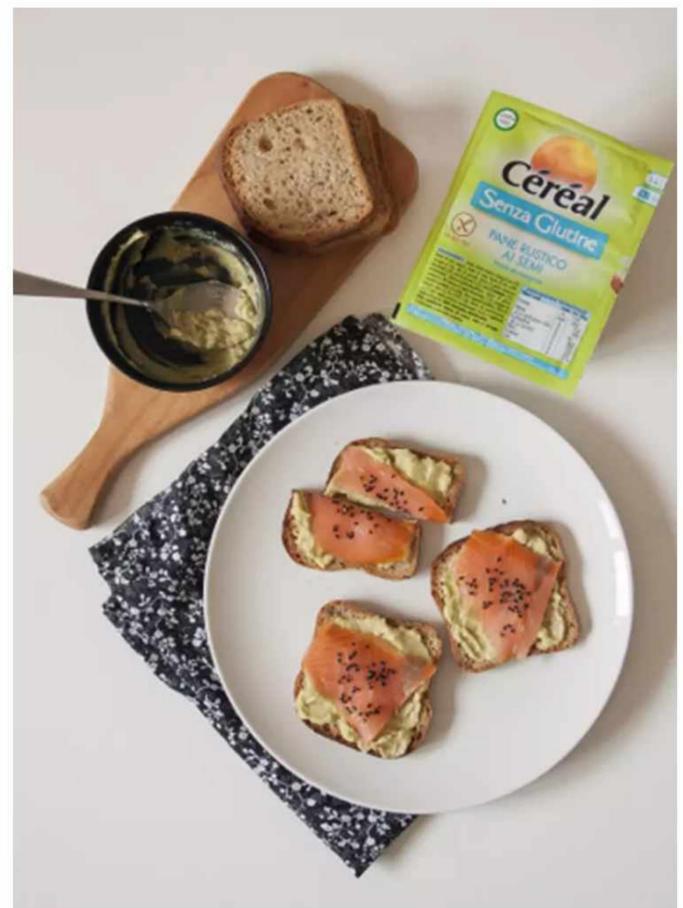
Prendete un avocado, tagliatelo a metà e mettete in una ciotola la polpa di ½ avocado. Se l'avocado è maturo al punto giusto, riuscirete con facilità a schiacciare la polpa fino ad ottenere una consistenza cremosa. Poi aggiungete una spruzzata di succo di lime e mescolate.

A questo punto spalmate la crema di avocado sulle 3 fette di pane e poi copritele con le fettine di salmone affumicato.

Terminate decorando con i semi di sesamo neri.

Tenete in frigo fino al momento di servire.

Buon Pranzo!



# BRUSCHETTE SENZA LATTOSIO CON CREMA DI CECI E AVOCADO

Bruschette con hummus all'avocado e pomodorini colorati serviti su del **Pane di Segale Senza Lievito Céréal**. Realizzata da **Elvira De Luca**, è una ricetta che sprigiona tanta bontà, portando in tavola i colori del benessere. E' semplicissima da preparare, che aspettate?

Prodotto Céréal da utilizzare



## INGREDIENTI

**8 fette Pane di Segale Senza Lievito Céréal**

1 Avocado

100 g ceci cotti

1 limone

1 spicchio d'aglio

1 ciuffo di prezzemolo

15 pomodorini colorati (rossi, gialli, verdi)

2 cucchiaini olio extravergine d'oliva

q.b sale

q.b pepe

Basilico per guarnire



## DIFFICOLTÀ



## PREPARAZIONE

Per realizzare le bruschette con il **Pane di Segale Senza Lievito Céréal** iniziate preparando l'hummus: lavate l'avocado, privatelo della buccia e del nocciolo poi tagliatelo a pezzetti.

In un mixer mettete i ceci scolati dal proprio liquido, unite i pezzetti di avocado, il prezzemolo lavato e tritato, il succo di limone e l'aglio pelato.

Aggiustate di sale e di pepe poi versate due cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Azionate il mixer e frullate gli ingredienti fino ad ottenere un composto cremoso ed omogeneo. Eventualmente l'hummus risultasse troppo denso, basterà aggiungere un cucchiaino di acqua.

Lavate i pomodorini e tagliateli a metà. Su una piastra o una padella antiaderente calda, tostate per qualche minuto da entrambi i lati, le fette di **Pane di Segale Senza Lievito Céréal**.

Spalmate su ogni fetta l'hummus di avocado.

Aggiungete i pomodorini colorati, aggiustate con un pizzico di sale, un filo d'olio extravergine d'oliva e decorate con delle foglie di basilico.

Et voilà! È pronto per essere gustato.

Buon appetito da Céréal



# SPIEDINI DI SEITAN CON VERDURE CÉRÉAL BIO

Se avete voglia di qualcosa di salato, buono e gustoso, ed ottima alternativa tutta **vegetale**, Céréal ha la risposta per voi! Ecco la ricetta realizzata da **Francesca Battilana**: semplice e veloce da preparare, **naturale** e genuina da gustare. Che aspettate?

Prodotto Céréal da utilizzare



## INGREDIENTI

1 mazzetto di rosmarino  
**1 confezione di Seitan con verdure Céréal Bio**  
1 zuccina grande  
Olio extravergine di oliva  
Pepe nero



## PERSONE

Per 2 persone



## DIFFICOLTÀ



## TEMPO DI COTTURA

5 min



## PREPARAZIONE

Lavate accuratamente le zucchine, togliete le estremità e poi affettatele ricavando delle fettine di ½ cm di spessore.

Togliete il **Seitan con verdure Céréal Bio** dall'involucro e ricavate dei quadrati di ugual dimensione.

A questo punto realizzate gli spiedini infilzando alternativamente le zucchine e il **Seitan con verdure Céréal Bio**, insieme a qualche fogliolina di rosmarino.

Posizionate gli spiedini all'interno di una padella e irrorateli con un po' di olio di oliva. Fateli rosolare per 5 minuti circa, girandoli su tutti i lati.

A cottura ultimata, insaporiteli con un po' di pepe nero e serviteli caldi.

Buon appetito da Céréal!



# FRITTATA DI ZUCCHINE SENZA LATTOSIO CON BEVANDA RISO MANDORLA CÉRÉAL

Prodotto Céréal da utilizzare



## INGREDIENTI

3 zucchine grandi o 4 zucchine piccole  
3 fiori di zucca  
100 g di farina di tipo 2  
1 uovo intero  
Prezzemolo fresco  
Una decina di mandorle  
Olio extravergine di oliva  
Sale fino  
Pepe nero  
½ bicchiere di **Céréal Bevanda Riso Mandorla**



## PERSONE

Per 3 persone



## TEMPO DI PREPARAZIONE

20 min



## PREPARAZIONE

Lavate delicatamente le zucchine e i fiori di zucca, eliminando il pistillo da questi ultimi.

In una ciotola capiente grattugiate le zucchine e mettetele da parte.

Poi tritate il prezzemolo fresco e i fiori di zucca e infine tagliuzzate anche le mandorle.

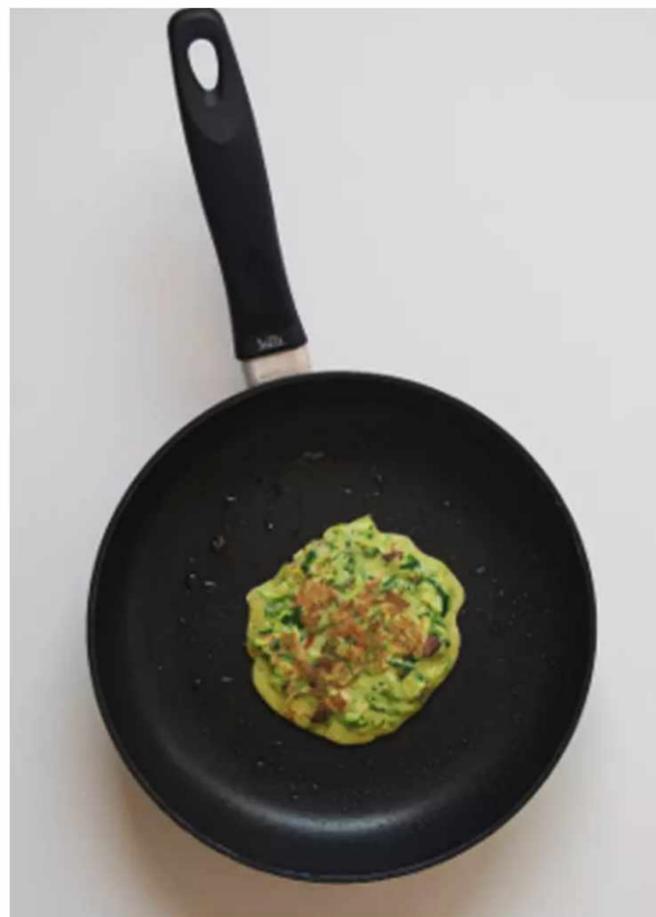
A questo punto prendete una ciotola e uniteci la bevanda riso mandorla e l'uovo intero e con le fruste lavorate fino ad ottenere un composto liquido omogeneo.

Continuando a mescolare, aggiungete anche la farina di tipo 2 e quando avrete ottenuto un composto denso aggiungete le zucchine, i fiori di zucca, il prezzemolo e le mandorle. Mescolate per bene e aggiustate di sale e pepe.

Versate un filo d'olio in una padella antiaderente e mettetela sul fuoco. Quando la padella sarà calda, iniziate a versare la pastella con l'aiuto di un mestolino. Cuocete circa 1 minuto per lato.

Continuate a formare le frittatine fino al termine della pastella.

Servitele calde.



# FILETTI DI TONNO IN CROSTA DI MINI GRISSINI SENZA GLUTINE CÉRÉAL

Ecco a voi una ricetta invernale e sfiziosa, realizzata dalla Foodblogger **Elvira De Luca** con i **Mini Grissini Senza Glutine Céréal**. Tutto il benessere delle fibre si unisce al gusto morbido dell'olio extravergine d'oliva per dare vita ai Mini Grissini Senza Glutine Céréal. Croccanti e appetitosi, sono ideali da gustare da soli e come ingrediente segreto per creare ricette originali, sane e nutrienti come questi squisiti filetti di tonno.

## Un consiglio in più:

Se utilizzate il tonno fresco, quest'ultimo deve essere abbattuto prima di essere consumato. Se, invece, scegliete i tranci di tonno congelati, potrete scongelarli prima di seguire la ricetta.

Prodotto Céréal da utilizzare



## INGREDIENTI

2 filetti di tonno  
Succo di mezzo limone  
**40 g di Mini Grissini Senza Glutine Céréal**  
Olio Extravergine d'oliva q.b.  
Sale q.b.  
Pepe q.b.



## PERSONE

Per 2 persone



## PREPARAZIONE

In un piatto unite l'olio extravergine d'oliva con il succo del limone, un pizzico di sale e di pepe. Tritate i grissini in modo grossolano e metteteli in una ciotola. Passate i tranci di tonno nell'emulsione di olio e limone e impanateli completamente, anche nei lati, con i grissini tritati.

Scaldate bene una padella antiaderente con un filo d'olio extravergine d'oliva e cuocete per un paio di minuti i filetti da entrambe le parti. In questo modo il tonno risulterà leggermente crudo all'interno, quindi, regolate i minuti di cottura in base ai vostri gusti. Spostate il tonno su un tagliere, formate delle fette spesse e servitelo su un letto di insalatina fresca.



# TRANCIO DI SALMONE IN CROSTA DI CRACKER CÉRÉAL

Il trancio di salmone in crosta di **Cracker Senza Lievito Céréal** è una ricetta genuina e leggera. Il salmone, ricco di omega-3, è un alimento sano e nutriente che si sposa abilmente con i **Cracker Senza Lievito Céréal**, privi di agenti lievitanti, con farina di frumento e olio extra vergine di oliva. Semplice e veloce da preparare, ideale a pranzo e a cena, questo secondo piatto piacerà proprio a tutta la famiglia.

Prodotto Céréal da utilizzare



## INGREDIENTI

600 g di salmone a tranci  
**2 confezioni di Cracker Senza Lievito Céréal**  
2 cucchiaini di Olio extra vergine di oliva  
1 cucchiaino di succo di limone  
Prezzemolo tritato q.b.  
Sale e pepe q.b.



## PERSONE

Per 4 persone



## DIFFICOLTÀ



## TEMPO DI COTTURA

20 min



## PREPARAZIONE

Per prima cosa tritate grossolanamente i **Cracker Senza Lievito Céréal**. Inserirli in un mixer con il prezzemolo, i due cucchiaini di olio extra vergine d'oliva e il succo di limone. Frullate tutto per un minuto affinché gli ingredienti siano ben amalgamati. Aggiustate con sale e pepe.

Dedicatevi ora al pesce. Pulite e lavate i tranci di salmone. Impanateli bene nel composto ottenuto con i **Cracker Senza Lievito Céréal**, avendo cura di coprire tutta la superficie dei tranci. Inserirli in una teglia ricoperta da carta da forno e salate a piacere.

Infornate per 20 minuti a 180° a forno statico, preriscaldato. Una volta che i vostri tranci di salmone saranno dorati e croccanti, condite a piacere e servite in tavola accompagnandoli con una bella insalata mista.

Buon appetito da Céréal!



# BISCOTTI CON AVENA COCCO DRINK SENZA LATTOSIO CÉRÉAL

Avete voglia di qualcosa di buono per colazione o merenda? Céréal propone questa deliziosa ricetta realizzata da **Alba Caponetto** con l'utilizzo della bevanda **Avena Cocco Senza Lattosio Céréal**. Dei buonissimi biscotti che uniscono la dolcezza del cioccolato al benessere della bevanda firmata Céréal!

Prodotto Céréal da utilizzare



## INGREDIENTI PER 18 BISCOTTI

300 g farina 00	Un cucchiaino di lievito per dolci
<b>100 ml Avena Cocco drink Senza Lattosio Céréal</b>	100 g gocce di cioccolato
70 g farina di cocco	<b>Un pizzico di Sale iposodico Novosal</b>
70 g zucchero	Zucchero a velo per decorare
50 ml olio di semi	
1 uovo	



## PERSONE

Per 6 persone



## TEMPO DI COTTURA

20-25 min



## PREPARAZIONE

In una ciotola, setacciate la farina e il lievito per dolci, quindi mescolate con un cucchiaino. Unite lo zucchero, la farina di cocco, il Sale iposodico Novosal e mescolate nuovamente.

Aggiungete l'uovo, l'olio di semi e l'**Avena Cocco drink Senza Lattosio Céréal**, quindi impastate per amalgamare gli ingredienti. Incorporate le gocce di cioccolato e impastate nuovamente fino a formare un panetto. Avvolgete il panetto nella pellicola per alimenti e riponetelo in frigorifero per 30 minuti.

Trascorso il tempo, riprendete l'impasto dal frigorifero e formate con le mani delle palline da circa 40 g ciascuna, appiattitele leggermente e mettetele su una teglia da forno, coperta da carta forno. Cuocete in forno statico preriscaldato a 180° per circa 20-25 minuti. I biscotti dovranno risultare dorati.

Sfornate i biscotti al cocco e cioccolato e fateli raffreddare su una gratella per dolci. Una volta freddi, spolverizzateli con zucchero a velo et voilà...pronti da gustare!

La **Bevanda Avena Cocco Senza Lattosio Céréal** è comodamente acquistabile online al sito [www.nutrishopping.it](http://www.nutrishopping.it) e nei migliori Supermercati! 😊

Siete pronti per sperimentare questa golosa ricetta?



# TORTA ALL'ARANCIA SENZA LATTOSIO CON GLASSA ALLA BEVANDA MANDORLA

Ecco a voi una ricetta originale e golosa, realizzata dalla food-blogger **Michela Ioli** con la **Bevanda Mandorla BIO Céréal**, naturalmente senza lattosio e senza glutine, unita al sapore inconfondibile dell'arancia, porta in tavola un dessert genuino e appetitoso.

Prodotto Céréal da utilizzare



## INGREDIENTI

### Per la torta

250 ml di Bevanda Mandorla BIO Céréal  
60 ml di olio di semi di mais  
2 arance bio  
250 g di farina 0  
50 g di farina di riso integrale  
160 g di zucchero di canna  
8 g di cremor tartaro  
8 g di bicarbonato

### Per la glassa

50 g di zucchero a velo  
2 cucchiai di Bevanda Mandorla BIO Céréal



## PERSONE

Per 6 persone



## TEMPO DI COTTURA

40 min



## PREPARAZIONE

Iniziate con l'essiccare le arance: accendete il forno a 110 gradi. Tagliate un'arancia a fettine sottili, dello spessore di circa 2 mm e adagiatele su una teglia rivestita da carta da forno. Sbucciate l'altra arancia e mettete le bucce sulla teglia. Infornate per circa 1 ora, finché le fettine di arancia e le bucce non saranno ben essiccate. A metà cottura potete girarle affinché si asciugano bene su entrambi i lati. Se vedete che le bucce tendono a scurirsi troppo sui bordi toglietele dal forno. Una volta pronte lasciatele raffreddare. Dopo circa 10 minuti le bucce saranno fredde, mettetele in un mixer e frullatele fino ad ottenere una polvere sottile.

Iniziate ora a preparare la torta: accendete il forno a 180 gradi. In una ciotola capiente versate le farine, lo zucchero, la polvere di arancia e mescolate bene. Aggiungete poi l'olio, la **Bevanda Mandorla BIO Céréal** e il succo di una arancia e amalgamate con un cucchiaio di legno. Unite, infine, il lievito e il cremor tartaro. Versate l'impasto ottenuto in uno stampo con cerniera del diametro di 18 cm. Infornate per circa 40 minuti. Fate sempre la prova dello stecchino per verificare che il vostro dolce sia ben cotto anche all'interno: se il vostro stecchino uscirà pulito la torta è pronta, se è sporco infornate nuovamente per altri 5 minuti.

Mentre la torta raffredda preparate la glassa: in una ciotolina versate lo zucchero e due cucchiari della **Bevanda Mandorla BIO Céréal** e mescolate fino ad ottenere una glassa liscia e omogenea. Versatela sulla torta e decorate con le fettine di arancia essiccate.



# PANCAKES SENZA LATTOSIO CON CRUSCA D'AVENA CÉRÉAL

Buono o sano? Basta sacrifici, con Céréal puoi avere entrambi! Céréal è vicino proprio a tutti, anche a chi ha **intolleranze** ma non vuole rinunciare al gusto. Oggi è il Pancake day! Godetevi questa deliziosa ricetta realizzata da **Simona Pirrone**, **senza lattosio** con la **Crusca d'Avena Céréal**. Semplice e veloce da preparare, sana e ottima da gustare!

Prodotto Céréal da utilizzare



## INGREDIENTI

1 banana  
180 g di farina 0  
1 uovo  
**200 ml di Bevanda di Avena Bio**  
**40 g di Crusca d'Avena Céréal**  
6 g di lievito in polvere per dolci  
2 cucchiaini di zucchero di canna  
1 cucchiaio di olio di cocco  
120 g di mirtilli freschi  
Miele q.b.  
Un cucchiaino di semi di chia



## PERSONE

Per 8/10 persone



## PREPARAZIONE

Schiacciate una banana matura con l'aiuto di una forchetta fino a quando avrete ottenuto una purea. Aggiungete anche lo zucchero e l'olio di cocco.

Unite l'uovo e mescolate fino a quando viene completamente assorbito.

Aggiungete la **Bevanda d'Avena Bio Céréal**, il lievito, la farina e la **Crusca d'Avena Céréal**, mescolate fino ad ottenere una pastella omogenea, lasciate riposare per almeno 30 minuti.

Riscaldare una padella antiaderente, oleate la superficie e versate la quantità di pastella per ottenere un pancake. Quando si saranno formate delle bollicine sulla superficie girate il pancake. Potete servire i pancakes con mirtilli freschi, miele e semi di chia.

Un buon appetito firmato Céréal!





Il buono che fa bene

