

Merende Furbe per Tutto l'Anno

5 Idee semplici
e stagionali
da usare
a scuola, feste,
zero stress

(che puoi preparare.. con
i tuoi bimbi ...)

By Silvana -
fondatrice Ghiacciando



GHIACCIANDO™
Idee fresche e dolci di stagione



Benvenuto* in GHIACCIANDO™ – Idee fresche e dolci per ogni stagione

Perchè ho creato Merende Furbe.

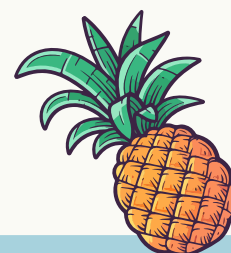
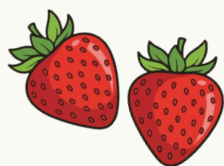
Per 18 anni ho gestito una gelateria artigianale. Ogni giorno vedevo **bambini** entrare felici per una cosa semplice: **un dolce buono.**



Negli anni ho imparato una cosa importante: i bambini non hanno bisogno di dolci complicati...
ma di dolci **semplici, genuini e fatti con amore.**



Oggi porto la mia esperienza direttamente nelle case delle famiglie, per aiutare **mamme e creativi in cucina a preparare dolci buoni, senza stress.**



Nasce così GHIACCIANDO™:
un progetto che ti accompagna in ogni stagione, con **ricette semplici, economiche e sempre d'effetto..**



Non servono strumenti professionali: solo ingredienti semplici, pochi minuti e tanta voglia di sorprendere.



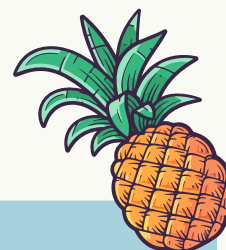
Dentro questo mini ricettario trovi:

- 5 merende veloci e facili
- ingredienti semplici che hai già in casa
- ricette perfette per la scuola o il pomeriggio
- idee da preparare anche con i bambini
- stupire amici e famigliari con ricette sempre d'effetto



Tempo medio di preparazione:

10 - 20 minuti



Questo è solo l'inizio!

Con i prossimi volumi, ti guiderò nel mondo dei **dolci**: bavaresi, budini, muffin, plumcake e biscotti pensati come ricettario stagionale , tante idee per le Feste di compleanno, da preparare con i tuoi bambini... sempre con la stessa filosofia Ghiacciando™ → **facile, veloce, senza stress.**



Snack Barrette ai Cereali e Cioccolato

Tempo: 10 min

Riposo: 2h

Difficoltà: facilissima

Ingredienti: per circa 10 barrette

- 200 g di fiocchi d'avena
- 50 g di riso soffiato
- 100 g di miele (o sciroppo d'acero)
- 80 g di burro d'arachidi (o altra crema di frutta secca)
- 50 g di gocce di cioccolato fondente
- 30 g di frutta secca tritata (noci, nocciole o mandorle)
- Un pizzico di sale

Preparazione :

- 1 - In una ciotola mescola i fiocchi d'avena, il riso soffiato e la frutta secca tritata.
- 2 - In un pentolino sciogli a fuoco basso miele e burro d'arachidi fino ad avere una crema liscia.
- 3 - Versa subito il composto caldo sui cereali e mescola bene.
- 4 - Quando la miscela è tiepida aggiungi le gocce di cioccolato (così non si sciolgono del tutto).
- 5 - Trasferisci in una teglia rivestita di carta forno, pressando bene con un cucchiaio.
- 6 - Lascia riposare in frigo almeno 2 ore, poi taglia a barrette.

:) Piacciono anche ai grandi, usa la frutta secca preferita da ognuno, saranno sempre diverse.

: si conservano in frigo fino a una settimana.

Perfette anche per la merenda a scuola, o palestra



SPECIALE MERENDE FURBE 2

Muffin Carote e Mandorle

Preparazione: 15 min

Cottura: 20 min

Difficoltà: facilissima

Ingredienti: per 12 muffin

- 200 g di carote grattugiate finemente
- 150 g di farina 00 (o metà integrale)
- 100 g di farina di mandorle
- 120 g di zucchero di canna
- 80 ml di olio di semi (o 100g di burro fuso)
- 2 uova
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- Scorza grattugiata di 1 arancia (opzionale)

Preparazione :

- 1 - In una ciotola monta le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.
- 2 - Aggiungi l'olio a filo continuando a mescolare.
- 3 - Incorpora le carote grattugiate e la scorza d'arancia.
- 4 - A parte mescola le farine, il lievito e la cannella.
- 5 - Unisci gli ingredienti secchi al composto liquido, mescolando delicatamente.
- 6 - Versa l'impasto nei pirottini da muffin riempiendoli per 2/3.
- 7 - Cuoci in forno preriscaldato a 180°C per circa 20-22 min. (fai la prova stecchino).

→ Preparali la sera prima e usali per la colazione o la merenda

→ Puoi usare la carta forno, se non hai lo stampo dedicato puoi decorarli con una spolverata di zucchero a velo o gocce di cioccolato .



Muffin allo Yogurt e Gocce di Cioccolato

Preparazione : 15 min

Cottura : 20 min

Difficoltà: facilissima

Ingredienti: per 12 muffin

- 250 g di farina 00
- 120 g di zucchero
- 2 uova
- 125 g di yogurt bianco (anche alla frutta se piace)
- 80 ml di olio di semi
- 50 ml di latte
- 80 g di gocce di cioccolato
- 1 bustina di lievito per dolci
- Scorza di limone grattugiata (opzionale)

Preparazione :

- 1 - In una ciotola mescola uova e zucchero fino a renderle spumose.
- 2 - Aggiungi yogurt, olio e latte. Mescola bene.
- 3 - Incorpora la farina setacciata con il lievito.
- 4 - Aggiungi le gocce di cioccolato infarinate (così non vanno sul fondo).
- 5- Versa nei pirottini riempiendoli per 2/3.
- 6 - Cuoci in forno statico a 180°C per 20-22 minuti

→ Mettiti in un portamerenda ben chiuso per non sporcare quaderni e libri

→ Puoi usarli anche come dolce della domenica decorandoli
si conservano 5 giorni in un contenitore ermetico.



Tortine alla Mela e Cannella

Tempo: 15 min

Cottura: 20 min

Difficoltà: facilissima

Ingredienti: per 8 -10 tortine

- 200 g di farina 00
- 100 g di zucchero di canna
- 2 mele piccole a cubetti
- 2 uova
- 80 ml di olio di semi
- 50 ml di latte
- 1 cucchiaino di cannella in polvere (facoltativa)
- 1 bustina di lievito per dolci

Preparazione :

- 1 - Monta uova e zucchero fino a ottenere un composto chiaro.
- 2 - Aggiungi olio, latte e cannella.
- 3 - Incorpora farina e lievito.
- 4 - Aggiungi le mele a cubetti all'impasto.
- 5 - Versa negli stampini imburrati o in pirottini da muffin.
- 6 - Cuoci a 180°C per 20-25 minuti.

→ Puoi usarle anche per una cena con amici
→ Per i bambini puoi tritare la mela
sostituisce le mele con pere mature e gocce di
cioccolato invece della cannella



Barrette Energetiche al Miele e Avena

Preparazione : 10 min

Riposo: 2h

Difficoltà: facilissima

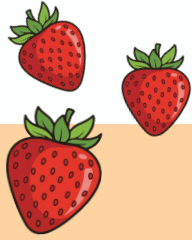
Ingredienti: per circa 12 barrette

- 200 g di fiocchi d'avena
- 50 g di riso soffiato
- 80 g di miele
- 50 g di burro o olio di cocco
- 50 g di frutta secca (noci, nocciole, mandorle)
- 40 g di gocce di cioccolato (opzionale).

Preparazione :

- 1 - In una padella, sciogli miele e burro a fuoco basso.
- 2 - Aggiungi i fiocchi d'avena, il riso soffiato e la frutta secca tritata. Mescola bene.
- 3 - Versa il composto in una teglia rivestita con carta forno e pressa bene.
- 4 - Se vuoi, cospargi sopra con gocce di cioccolato.
- 5 - Fai raffreddare in frigo per almeno 2 ore.
- 6 - Taglia a barrette..

→ Puoi modificare la frutta secca e i cereali,
in base ai gusti della famiglia
Ottime da avvolgere in carta forno singola
e portare nello zaino, per grandi e piccoli.



Vuoi altre idee semplici per sorprendere
i tuoi bambini?

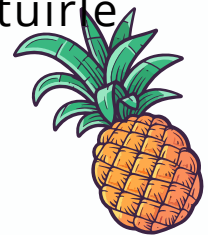


Se ti sono piaciute queste ricette ...
allora amerai quello che ho creato per Te...

METODO MERENDE SENZA STRESS

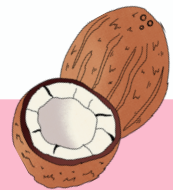


Dentro troverai:
planner settimanale +
lista ingredienti da avere sempre in casa +
lista attrezzature e idee per sostituirle



Dolci di Primavera

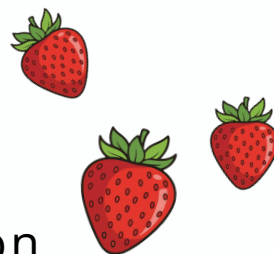
25 ricette facili
dolci perfetti per la stagione primaverile
consigli pratici
dolci da fare con i bambini
idee per feste e merende con amici e famigliari



Per organizzarti al meglio e avere sempre
la merenda pronta per i tuoi bambini...



Il ricettario **Dolci di Primavera** è disponibile ora con



In Offerta lancio: solo 11,90 €
per Te, che hai scaricato Merende Furbe
puoi avere tutto il pacchetto...



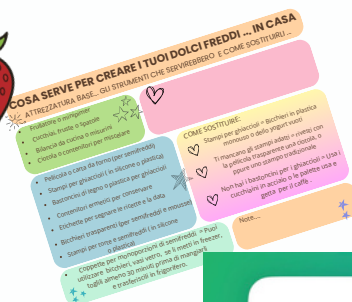
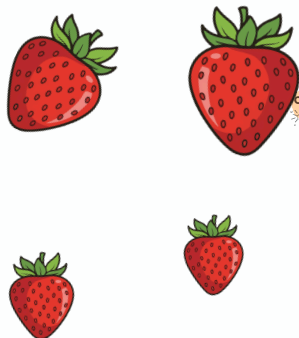
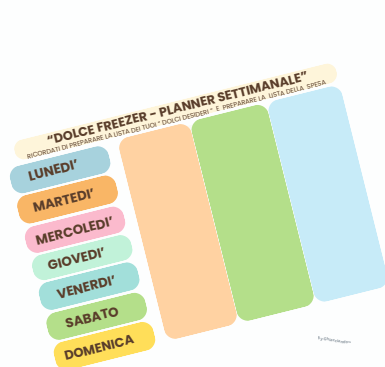
Perfetto per:



merende pomeridiane
feste tra bambini
domeniche in famiglia
organizzazione completa
ricette già testate



Scopri lo qui...
scrivimi INFO su messenger, ti avverto
appena sarà pronto...



seguimi sui social



BGHIACCIANDO™ by Silvana

