

# *Biscotti naturali + spumone al caffé*

## Ingredienti :

### Per i biscotti:

- 200 g di farina di avena
- 1 banana
- 1 manciata di uvetta
- 1 cucchiaino di semi di lino
- 1 manciata di noci pecan
- 1 cucchiaino di cannella

### Per lo spumone al caffè:

- q.b cubetti di ghiaccio
- 1 cucchiaio caffè solubile
- 1 cucchiaio di zucchero semolato
- q.b. d'acqua
- q.b. di cacao amaro

## Procedimento

### Biscotti

Schiaccia la banana fino a ottenere una consistenza morbida e, sempre mescolando, aggiungi man mano tutti gli altri ingredienti.

Quando il composto è della giusta consistenza e gli ingredienti sono ben amalgamati forma delle palline, schiacciandole leggermente in alto.

Poni in friggitrice ad aria e cuoci per 10 minuti.

### Spumone

Versa nella caraffa del frullatore tutti gli ingredienti e frulla finché il composto diventa arioso e omogeneo. Versa in una coppa abbastanza capiente e spolvera in superficie con del cacao amaro.

# **Burgher di Quinoa e cannellini**

## **Ingredienti :**

- **210 g di quinoa cotta**
- **150 g di fagioli cannellini cotti**
- **25 g di pangrattato**
- **1 carota**
- **1 cipolla**
- **1 cucchiaino scarso di curry**
- **Qualche foglia di basilico**
- **q.b. di sale**
- **q.b. di pepe**
- **q.b. di olio per cuocere**

## **Procedimento**

Preriscalda il forno a 200°C.

Rivesti una teglia con un foglio di carta forno e tieni da parte

Metti in padella la carota e la cipolla tagliate e piccoli pezzi.

Aggiungi un filo d'olio e un po' d'acqua e cuoci finché non si saranno ammorbardite.

Intanto, in una ciotola schiaccia con una forchetta i fagioli cannellini.

Aggiungi il basilico tritato.

Aggiungi anche curry, sale, pepe e pangrattato e mescola molto bene.

Aggiungi ora la quinoa e le verdure.

# **Polpette di melanzane + mayo vegana**

## **Ingredienti :**

### **Per le polpette:**

- **500 g di melanzane**
- **1/2 cipolla**
- **4 cucchiai di farina di ceci**
- **q.b. rosmarino**
- **q.b. salvia**
- **q.b. sale**
- **q.b. pepe**

### **Per la mayo vegana:**

- **Acqua faba (acqua di un barattolo di ceci precotti)**
- **Senape**
- **Limone**
- **Olio evo**
- **Sale q.b.**

## **Procedimento**

Grattugia le melanzane e la cipolla in una ciotola capiente. Aggiungi la farina di ceci, salvia e rosmarino tritati, sale e pepe a piacere.

Prova a formare una polpetta: se l'impasto ti sembra secco, aggiungi poca acqua, se è troppo morbido, aggiungi invece un cucchiaio di farina di ceci.

Forma tutte le polpettine.

Per una crosticina croccante, passale prima nel pangrattato.

Puoi cuocerle in 3 modi:

- in padella con un filo d'olio,
- in forno a 200°C per 15 minuti, girandole dopo 10 minuti,
- in friggitrice ad aria sempre a 200°C, senza girarle.

Per la mayo, versa l'acqua faba nel bicchiere del frullatore a immersione. Aggiungi la senape, qualche goccia di limone e inizia a frullare. Aggiungi olio extravergine d'oliva a filo mentre continui a frullare, tenendo il minipimer in movimento.