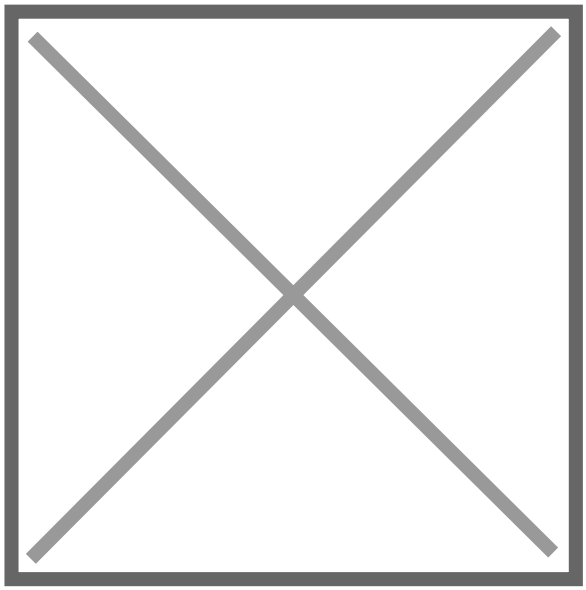
La colazione fai-da-te, le ricette perfette per un dolce risveglio

Autore: Francesca Scarabelli

Data: 15 Aprile 2021

La prima colazione non è fatta solo di brioches, cornetti o fette biscottate. Esistono, infatti, tante varianti di **dolci fatti in casa adatti per fare colazione** che apportano alla nostra mattinata un buon risveglio e tanta energia. I **muffin** sono tra i dolci più adatti per la colazione ma, invece di acquistarli al bar, possiamo fare i muffin fatti in casa come quelli con i mirtilli. Di seguito alcune golose ricette ideali per un dolce risveglio.

Ciambella alla composta di albicocche

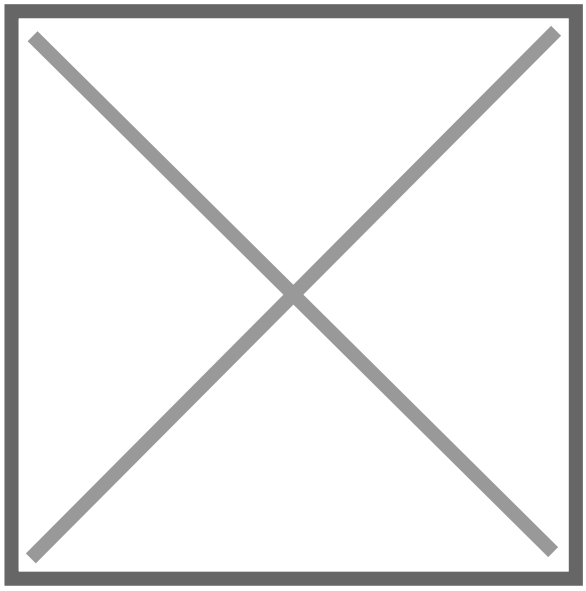


Ingredienti

- 150 gr di farina 00 biologica
- 100 gr di burro (o margarina)
- 100 gr di composta di albicocche biologica
- 4 uova (o 2 yogurt vegetali)
- 1 cucchiano di lievito in polvere
- 1 pizzico di sale

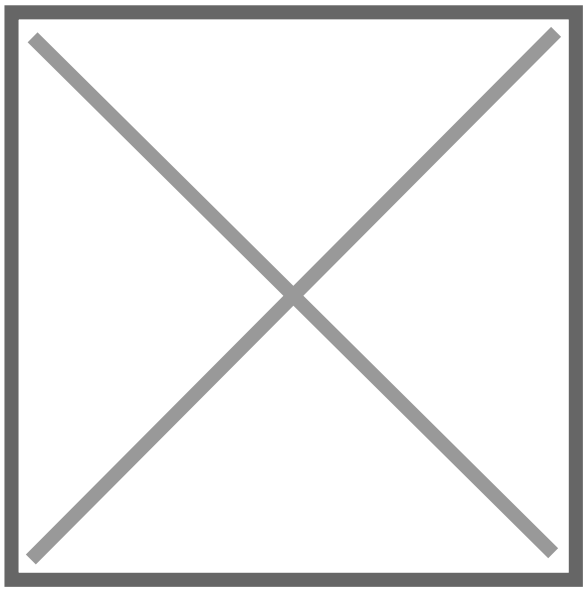
Setacciate la farina con il lievito, In una ciotola lavorate il burro a temperatura ambiente con la composta di albicocche e il sale. Mescolate finchè tutti gli ingredienti saranno amalgamati. Unite le uova alternandole con la farina. Versate l’impasto in uno stampo a ciambella da 20 cm di diametro e cuocete in forno preriscaldato a 170° C per 35-40 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.

Torta di mandorle e ricotta



Un **dolce per la colazione da fare in casa senza farina?** La torta di mandorle e ricotta, facile e buonissima ma soprattutto ricca di energia sana e tanti sali minerali importanti contenuti nelle mandorle!

Rotolo di muesli e frutta secca

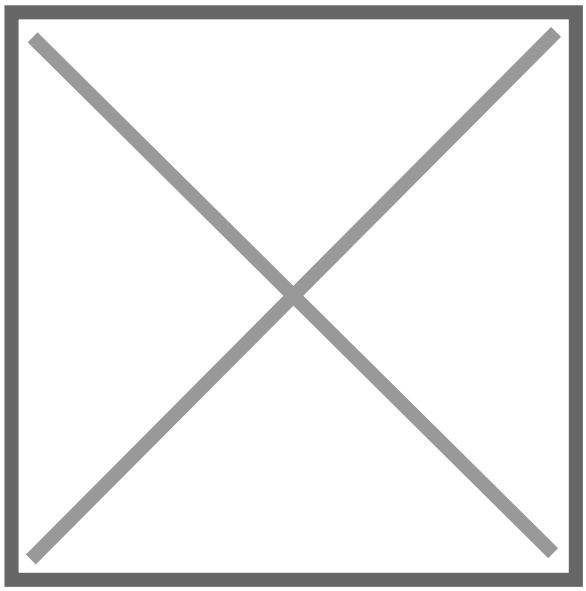


Ingredienti

- 8 frollini al muesli
- 1 cucchiaio di miele millefiori (o sciroppo d’agave)
- 40 gr di zucchero di canna
- 200 gr di albicocche secche
- 200 gr di nocciole tostate
- 50 gr di burro fuso (o margarina)
- 3 fogli di pasta fillo (o sfoglia)
- 1 pera
- sale qb

Tritate le nocciole, sbriciolate i biscotti, tagliate le albicocche a piccoli pezzetti e infine grattugiate la pera con una grattugia a fori grandi. Unite il miele e un pizzico di sale e mescolate. Stendete un foglio di pasta fillo, spennellate con il burro, spargete un cucchiaio di zucchero e sovrapponete un altro foglio di pasta. Continuate fino ad esaurimento degli ingredienti. Sistemate il ripieno sulla parte più lunga della pasta fillo formando un cordoncino lungo, arrotolate poi il tutto in un lungo salsicciotto. Spennellatelo con il burro fuso e infornate per 30 minuti a 170°.

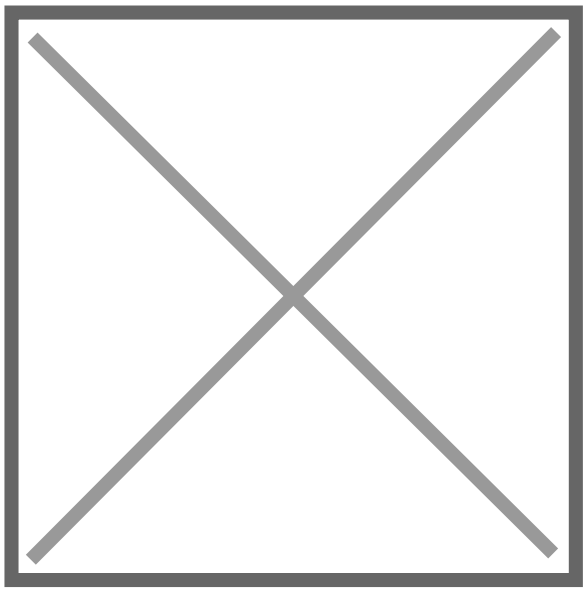
Torta ai cereali e riso soffiato



Se amate le torte ai cereali come quella con il riso soffiato o ai corn flakes, perché non date un’occhiata qui, c’è ne sono tante!

Crostata ai frutti blu

Secondo una recente ricerca, condotta presso l’Università di Manchester, per proteggerci da malattie degenerative come Parkinson, sclerosi multipla o Alzheimer è indispensabile assumere sostanze note come chelanti del ferro, che si trovano in alimenti come i frutti blu-viola (prugne, more e mirtilli). Facciamolo sin dalla prima colazione!



Ingredienti

Per la base:

- 100 g di noci
- 230 g di datteri

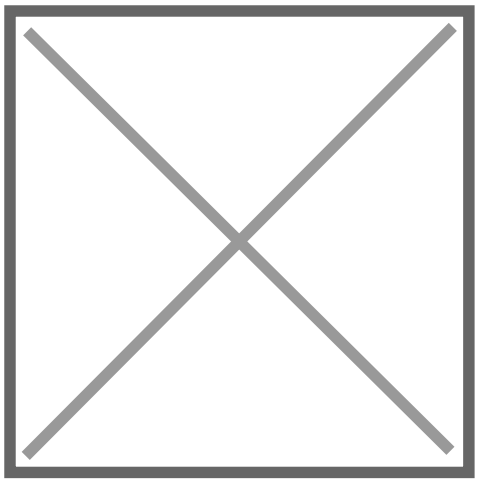
Per la crema:

- 130 g di anacardi messi in ammollo per 4 ore
- 100 g di more surgelate
- 100 g di mirtilli surgelati
- 1 banana
- 1 cucchiaio di estratto di vaniglia

Ricetta

1. Frullate noci e datteri fino a ottenere un composto appiccicoso che poi andrete a stendere sulla base di una tortiera
2. Per preparare la crema, frullate gli ingredienti finché non avrete ottenuto una crema densa di colore blu-viola
3. Stendete la crema sopra la base della torta, e lasciate riposare nel frigorifero per 6 ore.

(Ricetta della Dieta MangiaSmart)



Plum cake e sue varianti

Infine, per una colazione sana con un dolce fatto in casa a base di yogurt e zucca, ecco la ciambella per la prima colazione più buona che c'è!

Riferimento articolo: https://www.donnaclick.it/cucina/dolci-fatti-in-casa-per-la-colazione-le-migliori-ricette-da-provare-foto/

Generato il 07/11/2026