

www.dietaaddio.com

Deliziosi Dolci per Dimagrire e *Detox*



28 Ricette per la Tua Dieta Perdi
Peso. Facili e Senza Sensi di Colpa

Sara Corsetti

Sara Corsetti

Deliziosi Dolci per
Dimagrire e Detox.

28 Ricette per la
Tua Dieta Perdi
Peso. Facili e Senza

Sensi di Colpa.

Copyright © 2016 by Sara Corsetti

DISCLAIMER: Queste indicazioni non sono proposte da un medico; sono soltanto note a scopo educativo e informativo. Il contenuto non è inteso come un sostituto di consigli medici, diagnosi o trattamenti. Se hai domande su una patologia medica, cerca sempre il consiglio dal tuo medico o di altri operatori sanitari qualificati. Mai ritardare o ignorare la consulenza medica professionale a causa di qualcosa che hai letto.

Contenuti

[Introduzione](#)

[Ingredienti Sani per Dimagrire e Detox](#)

[Dessert Mousse al cioccolato](#)

[Biscotti di Mandorle, Semi di Canapa e Ciliegie](#)

[Cocco e un'Inezia di Mirtillo](#)

[Biscotti d'avena croccanti](#)

[Budino al cioccolato e avocado](#)

[Budino alla vaniglia e fragola](#)

["Gelato" di banana!](#)

[Gelato di mirtillo e zenzero](#)

[Biscotti al cioccolato scuro con ciliegia](#)

[Biscotti vaniglia e mandorle](#)

[Fragole ricoperte di cioccolato in 10 minuti](#)

[Tortine di Carota](#)

[Torta Di Zucca](#)

[Budino di zucca e mousse al cioccolato](#)

[Fudge di Cocco](#)

[La miglior torta di zucca cruda di sempre!](#)

[Palle di cocco con granella di cioccolato](#)

Cioccolato all'arancio fondente della bacca di goji

Crostata di ananas e gelato

Gelato alla cannella e pesche arrostate

Frullato di ciliegia, bacca, barbabietola, avocado

Frutti di bosco e panna montata

Amaretti

Torta Di Formaggio e Crosta Di Cacao

Torta Al Cioccolato Nocciola e Crema

Macedonia di frutta secca

Torta Di Mirtilli E Pesca

Zuppa Fredda Di Prugne Con Crema Di

Anacardi

Conclusione

Introduzione

Molte diete sono noiose, con tempi di preparazione lunghi, una selezione limitata di ingredienti e regole rigorose. Non c'è da meravigliarsi se la maggior parte delle persone faticano ad adattare questi programmi al loro moderno stile di vita occupato.

Come gli autori di dieataddio.com abbiamo deciso di scrivere questo libro:

a) per dimostrare che le diete possono essere divertenti, e che ci sono un sacco di modi per migliorare la nostra salute senza richiedere routine faticose e,

b) fornire complementi interessanti al nostro programma di perdita di peso www.dietaaddio.com dei quali i nostri clienti possono godere.

È possibile mangiare deliziosi dessert allo stesso tempo sani e pieni di sostanze nutritive, che non richiedono tempi di preparazione lunghi.

Le ricette qui presentate sono basate su anni di esperienza salute e nutrizione, molto aiuto da parte di professionisti del settore, e ore e ore di sperimentazione in cucina.

Queste ricette contengono sostituti di zucchero e grano e sono a basso contenuto di carboidrati, calorie e grassi e ricche di proteine, nutrienti e fibra.

Senza glutine, latte, preservati della soia; sono Tutti vegan e possono essere utilizzati anche in un Detox.

Sono certamente abbastanza bassi di grassi e zuccheri per essere in grado di regalarvi un paio di volte a settimana di piacere, e certamente non c'è bisogno di sentirsi in colpa per averli mangiati.

Spero che vi piacciono tanto quanto noi, e che possano entrare a far parte di uno stile di vita sano e saporito.

Buon Appetito!

Ingredienti Sani per Dimagrire e Detox

Ciò che rende queste ricette così attraenti è che sono a base d'ingredienti sani, perfetti da includere non solo in una dieta regolare ma anche in una Detox.

Niente prodotti chimici o alimenti trasformati sono usati per realizzare queste deliziose ricette da acquolina in bocca.

In realtà, queste ricette possono essere usate anche nella maggior parte delle diete.

Alcuni esempi dei nostri ingredienti sani:

Psillio. Psillio è un disintossicante potente. Aiuta a migliorare la regolarità intestinale ed a ripulire il sistema digestivo.



Il Psillio (semi di Plantago) è ricco di fibre, contiene grassi quasi pari a zero, è un ottimo disintossicante ed è molto buono per la pulizia del sistema digestivo.

Infatti, non solo il Psillio, ma

praticamente tutti i semi si gonfiano quando vengono bagnati. I semi agiscono come una massa nello stomaco che provoca una sensazione di sazietà, migliorando la digestione e aiutando a depurare il sistema digestivo.

Il nostro semplice metodo in 3 passi, “Dieta Addio”, contiene molte altre ricette e ingredienti che aiutano a disintossicare e perdere peso.

La **Stevia** è un dolcificante naturale derivato dalla pianta 'sweetleaf' ed è 300 volte più dolce dello zucchero! A differenza dello zucchero normale, è naturale, non trattato e contiene zero

calorie e zero carboidrati.

Aiuta ad abbassare lo zucchero nel sangue e la pressione sanguigna, ha proprietà antibatteriche e contribuisce alla formazione di calcio, quindi è ottimo per i vostri denti!

La Stevia Naturale dovrebbe essere una foglia verde o una polvere verde tritata dalle foglie verdi. Se non è verde (ma probabilmente bianca) allora è stata trattata.

Latte di Mandorle o di Cocco sono ottimi sostituti del latte e soia.

Glassa di copertura Sana

I grani di Cacao sono fave di cacao tostate e separate dai loro gusci e suddivise in piccole parti. Sono croccanti e aggiungono un sapore sottile di cioccolato ai prodotti da forno e dolci.

Costituiscono un ottimo sostituto per noci tostate e scaglie di cioccolato.

Dieci Spezie ed Erbe che Aiutano a Perdere Peso



Spezie squisite e brucia grassi da aggiungere ai dolci:

1. **La Cannella**, una volta ingerita, ha caratteristiche simili all'insulina.

Aumenta la metabolizzazione del glucosio e riduce quindi i livelli di zucchero nel sangue. Migliora il processo di digestione ed aiuta ad

assimilare più sostanze nutritive che, di conseguenza vi faranno sentire sazi più a lungo (il contrario di quello che fa il “fast food”).

2. **Lo Zenzero** aumenta la termogenesi - il processo attraverso il quale il corpo brucia i grassi per produrre calore.

Lo zenzero è un vasodilatatore (dilata i vasi sanguigni), aumenta il flusso sanguigno e accelera il metabolismo del 20%. E' anche un disintossicante, buono per la circolazione e brucia grassi. Si possono consumare radici di zenzero fresche o secche, l'effetto è lo stesso.

3. **La Noce moscata** aiuta con molti problemi digestivi come la diarrea,

stipsi, meteorismo (accumulo di gas nello stomaco e intestino) e flatulenza (miscela di gas formata da aria ingerita e gas prodotti da batteri e da lieviti).

Può aiutare ad alleviare il mal di stomaco, rimuovendo l'eccesso di gas dall'intestino. La noce moscata è un potente disintossicante, aiuta a pulire il fegato e i reni eliminando le tossine. È anche efficace nel prevenire e sciogliere i calcoli renali.

4. Il Cacao Crudo

Tutte le cose negative che sono di solito associate alle barrette di cioccolato lavorato, quali le carie, l'aumento di peso e il diabete, sono causate dal latte, dallo zucchero ed da altri prodotti

aggiunti al cioccolato fondente.

In effetti, Il cacao crudo (e senza aggiunta di latte, yogurt o latticini) è una fonte di magnesio. Quest'ultimo aiuta a rafforzare il sistema cardiovascolare, a conservare le ossa forti ed a rilassare i muscoli.

Il cacao crudo è anche la fonte più ricca di antiossidanti esistente sulla terra. E' stato scientificamente dimostrato che **questi antiossidanti letteralmente dissolvono la placca che si forma nelle arterie**, contribuiscono a combattere le malattie del cuore e ad abbassare naturalmente la pressione sanguigna!

Il cacao crudo **equilibra anche il livello**

dello zucchero nel sangue, aiuta a prevenire i picchi di insulina ed a perdere peso.

(Altri Minerali essenziali presenti nel cacao sono calcio, zinco, ferro, rame, zolfo e potassio.)

5. Invece di utilizzare solo l'acqua per mescolare gli ingredienti è possibile utilizzare anche:

a) **Tè verde**. Il tè verde contiene antiossidanti che aiutano l'organismo a bruciare i grassi.

b) **Succo di Aloe Vera** aiuta la digestione e depura il corpo e questo è molto importante per favorire la perdita veloce di peso.

6. Anche **il Ginseng** è utile per la perdita di peso in quanto ha la capacità di accelerare il metabolismo, stabilizzare lo zucchero nel sangue e ridurre la voglia di cibi dolci.

7. **Pepe di Caienna**, o più precisamente il suo ingrediente principale la Capsaicina, aumenta il metabolismo stimolando l'organismo a bruciare più calorie.

8. **La curcuma** aiuta a bruciare il grasso e regola il metabolismo del corpo; può anche contribuire a ridurre il rischio di diabete.

9. **Cardamomo** aumenta il metabolismo e favorisce la digestione.

10. **Cumino** aiuta il processo digestivo e la produzione di energia, mentre migliora il sistema immunitario.

Dessert Mousse al cioccolato

(crudo, vegano, senza glutine, senza
soia)



Questo dessert è delizioso, molto “cioccolatoso” ed è uno dei miei preferiti.

E' molto facile da preparare e può essere accompagnato dalle fragole.

Può anche essere usato come base per altri dolci.

Ingredienti per 4 persone:

- 4 cucchiaini di semi di psillio in 180 ml d'acqua (1 bicchierino).
Questo è l'agente addensante.

(Lo Psillio [semi di Plantago] è ricco di fibre, contiene grassi quasi pari a zero, è ottimo per disintossicare il corpo e molto buono per la pulizia del sistema digerente. Se non lo hai ancora utilizzato, ti stai perdendo qualcosa ...)

- Un po' delle tue nocciole preferite.
- 5 - 6 datteri secchi sbriciolati (o un paio di più, se si vuole ottenere un sapore più dolce.)
- 3 cucchiaini di cacao crudo in polvere
- 1 tazza e ½ di latte di mandorla, o un po' di più se necessario (è possibile utilizzare anche il latte di cocco.)

Istruzioni:

- Mescolare 4 cucchiaini di bucce di psillio con 180 ml d'acqua. Lasciare riposare per 2-3 minuti

fino a quando il composto si sarà addensato.

- Frullare tutti gli ingredienti insieme in un frullatore ad alta velocità.
- Servire e Buon divertimento!

-
Opzionale: copertura con granella di cacao.

E' consigliabile far riposare il dolce in frigorifero per un'ora prima di servire.

Biscotti di Mandorle, Semi di Canapa e Ciliegie

(crudo, vegano, senza glutine, senza
soia)



Ingredienti per circa 20 biscotti:

- 2 tazze di mandorle crude
- 1 tazza di uvetta
- 1/2 tazza di semi di canapa (sesamo o di girasole)
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 3 o 4 cucchiaini di Stevia (o 2-3 cucchiaini di miele o zucchero di cocco)
- 1/3 di tazza di ciliege secche

Opzionale: fiocchi di cocco

Istruzioni:

1. Macinare le mandorle in un robot da cucina fino a ottenere un impasto fine. Aggiungere l'uvetta, miele e vaniglia al composto di mandorle ed elaborare di nuovo fino a quando tutto è uniforme e resta unito.
2. Premere i semi di canapa e ciliegie acide.
3. Stendere il composto in palline di 5 centimetri (volendo, si possono rotolare le palline su alcune scaglie di cocco).
4. Appiattare le palline con la mano e poi metterle in frigorifero per circa 30 minuti.
5. Servire e buon appetito!

Variazione: Invece delle ciliegie è possibile utilizzare anche le bacche di Goji, i mirtilli e la maggior parte dei tipi di bacche essiccate.

Cocco e un'Inezia di Mirtillo

(crudo, vegano, senza glutine, senza
soia)

Per una delizia per l'estate!



Ingredienti per 4 persone:

- 1 lattina di latte di cocco
- 1/3 tazza di anacardi
- 1 cucchiaino di semi di chia (è possibile utilizzare anche i semi di sesamo, di girasole o canapa)
- 1/2 tazza di acqua e psillio mix (istruzioni riportate di seguito)
- 1 cucchiaino e 1/2 di estratto di vaniglia
- 1 tazza di mirtilli
- 1/4 - 1/3 tazza di miele o sciroppo d'acero
- 1 tazza e 1/2 di ciliegie snocciolate

e divise a metà

Istruzioni:

1. Mescolare 2 cucchiaini di bucce di psillio con 90 ml d'acqua (mezzo bicchiere piccolo).
Lasciare riposare per 2 - 3 minuti fino a quando il composto non si sarà addensato.
2. Mescolare il latte di cocco, anacardi, semi, miele, vaniglia e psillio gel in un frullatore ad alta velocità fino a quando il composto è liscio.

3. Trasferire metà della miscela in un contenitore.
4. Frullare l'altra metà con 1 tazza di mirtilli. Se la miscela è troppo liquida, aggiungere un altro cucchiaino o due di psillio gel.

Ora avete due budini: uno è bianco e uno blu!

5. Disporre i due budini in frigorifero per qualche ora in modo che possano addensarsi.
6. Mettere una piccola quantità di budino bianco sul fondo di 4 bicchieri (1° livello).

7. Aggiungere uno strato generoso di ciliegie.
8. Ora aggiungere uno strato di budino di mirtillo.
9. Lo strato finale è composto da un po' più di budino bianco con una spruzzata di bacche di Goji, grano saraceno o alcune arachidi.

I budini devono essere serviti freschi, quindi potrebbe essere necessario rimetterli in frigorifero per qualche minuto in più in estate.

Biscotti d'avena croccanti

(vegano, senza glutine, senza soia)



Ingredienti:

- ½ tazza di miele grezzo organico (o sciroppo d'acero biologico)
- 1 tazza di nocce di burro crudo organico (cocco, o mandorle)
- ½ cucchiaino di vaniglia
- 1 tazza di farina di riso
- ¾ di tazza fiocchi d'avena interi (o fiocchi di quinoa)
- ¼ di cucchiaino di Bicarbonato di sodio

Opzionali:

- ½ tazza di noci crude, tritate
- ¾ di cucchiaino di cannella

- ¼ di cucchiaino di noce moscata
- 1 banana matura

Istruzioni:

1. Preriscaldare il forno a 175° C (350° F).
2. Battere il miele, burro di noci e vaniglia in una ciotola di medie dimensioni fino a ottenere una consistenza cremosa.
3. Unire la farina di riso, avena,

cannella e bicarbonato di sodio in una ciotola separata.

4. Unire i due composti e sbattere fino ad amalgamarli bene.
Aggiungere noci se lo si desidera.
5. Mettere rotelline (ogni rotellina = 1 cucchiaino di composto) di dimensioni di circa 5 cm sulla cima di una teglia non unta.
6. Cuocere in forno per 12-15 minuti fino a che i biscotti non diventano di colore marrone dorato chiaro.
7. Lascia raffreddare per 1 minuto

prima di mettere i biscotti in un
vassoio.

Budino al cioccolato e avocado

(crudo, vegano, senza glutine, senza
soia)



Avocado? Sì, aspetta di assaggiarlo!!

Ti richiede solo pochi minuti per la preparazione e certamente ti strapperà un sorriso anche in un freddo pomeriggio d'inverno.

Ingredienti:

- 1 avocado maturo, snocciolato
- 6-10 datteri secchi (Io di solito utilizzo 8 datteri.)
- ½ cucchiaino di vaniglia
- 4 grandi cucchiaini di cacao in polvere o 2 cucchiaini di carruba in polvere
- ½ tazza di acqua

Opzionale:

Ti piace piccante? Utilizza una o tutte le seguenti spezie

- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere
- 2 cucchiaini di cannella
- 1 cucchiaino di aceto balsamico invecchiato

Istruzioni:

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e frullare.

2. Aggiungere lentamente l'acqua e fermarsi ogni tanto per raschiare i lati della ciotola se necessario.
3. Interrompersi solo quando si è ottenuto un composto denso, liscio e cremoso.

Budino alla vaniglia e fragola

(crudo, vegano, senza glutine, senza
soia)



Questo budino è molto facile da

preparare ed ha anche un sapore divino con mirtilli, mango, banana, e lamponi.

Ingredienti per 2-4 persone:

- 6 datteri secchi grandi snocciolati (in ammollo per 2 ore e poi asciugati)
- 1 grande avocado
- $\frac{1}{4}$ di tazza di latte di mandorle
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia, o il contenuto di 1 baccello di vaniglia
- 5 fragole grandi tagliate in quarti
- Bacche di Goji (opzionale)

Istruzioni:

OPZIONE 1 - Con Robot da cucina:

1. Mettere l'avocado e i datteri in un robot da cucina e pestarli per amalgamarli.
2. Accendere la macchina e allungare lentamente il latte di mandorla e la vaniglia con l'acqua corrente.
3. Con il motore acceso, aggiungere le fragole una per una.
(Quest'operazione potrebbe richiedere un po' di tempo per amalgamarle in modo uniforme.)

4. Guarnire con bacche di Goji, rametti di menta, o frutta fresca.
Servire!

OPZIONE 2: Frullatore ad alta velocità

1. Basta mescolare tutti gli ingredienti insieme.
2. Guarnire con bacche di Goji, rametti di menta, o frutta fresca.
Servire!

"Gelato" di banana!

(crudo, vegano, senza glutine, senza
soia)



E' il miglior gelato che potrai mai assaggiare ed è allo stato naturale e veramente delizioso. E' anche adatto per bambini e ridicolamente semplice da fare.

Ingredienti per 2 persone:

- 2 Banane mature

Istruzioni:

- Tagliare 2 banane mature a pezzi di tre centimetri.
- Congelare i pezzi di banana. (Io di solito li congelo in carta

cerata).

- Una volta che i pezzi di banana sono congelati metterli in un robot da cucina per qualche minuto, finché il composto è leggero, soffice e liscio.
- Secondo la potenza del robot possono occorrere fino a 5 minuti per raggiungere la consistenza soffice e liscia desiderata.
- Servire e gustare.

Opzione: È anche possibile sperimentare il gelato di banana con l'aggiunta di alcuni di questi ingredienti:

- Pezzi di pesca congelati

- Fragole congelate.
- Lampone, mora, ciliegia
- Mango, Melone
- Cacao, cannella, zenzero

In realtà, la maggior parte degli ingredienti normalmente utilizzati nei frullati può essere utilizzata con questa ricetta.

Come rendere il composto ancora più liscio? Aggiungere un po' di latte di mandorla!

Sara Corsetti

www.dietaaddio.com

Gelato di mirtillo e zenzero

(crudo, vegano, senza glutine, senza
soia)



Ingredienti per 2 persone:

- 2 banane congelate

- 1 pugno di mirtilli congelati
- 1 cm di radice di zenzero fresco (o ½ cucchiaino di zenzero in polvere)
- ¼ di tazza di anacardi
- 2 cucchiaini di succo di limone fresco
- 2-4 cucchiaini di latte di mandorle, cocco, o altro latte di noci (refrigerato)

Istruzioni:

1. Con un frullatore ad alta velocità o un robot da cucina mescola tutti gli ingredienti insieme.

2. **Nota:** Iniziare con l'aggiunta di solo 2 cucchiaini di latte di mandorle e cercare di ottenere la miscela senza aggiungere troppo liquido. Vuoi un gelato, non un frullato.
3. Se devi, poi aggiungi gli altri 2 cucchiaini di latte di mandorla.
4. Servire e gustare.

È possibile mantenere il composto nel congelatore. Si consiglia di usare il robot (o frullatore) prima di servire, altrimenti potrebbe essere troppo duro e perdere la consistenza di gelato.

Variazioni - Puoi provare anche queste deliziose ricette di gelato:

Vaniglia Ciliegia:

Quando hai raggiunto una consistenza cremosa con le banane, unisci una mezza tazza di ciliegie snocciolate e un cucchiaino di estratto di vaniglia (o una stecca).

Cannella e Uva Passa:

Aggiungere due cucchiaini di cannella. Una volta che il composto è cremoso, aggiungere quattro cucchiaini di uva passa e mescolare.

Cacao:

Aggiungere due cucchiaini di polvere di cacao grezzo per il mix. Una volta che è cremoso, aggiungere quattro cucchiaini di granella di cacao.

Semi di Canapa:

Una volta raggiunta la cremosità con le banane, aggiungere quattro cucchiaini di semi di canapa, amalgamare il tutto, e godere la consistenza croccante.

Menta & Cioccolato:

Quando hai raggiunto una consistenza cremosa con le banane, unisci quattro cucchiaini di semi di cacao tostati e un paio di cucchiaini di menta tritata.

Cioccolato e nocciole:

Aggiungere alcune nocciole e due

cucchiaini di cacao in polvere.

Banana e Fragola:

Una volta che le banane sono cremose, aggiungere una mezza tazza di fragole tagliate a metà e sminuzzate.

Biscotti al cioccolato scuro con ciliegia

(crudo, vegano, senza glutine, senza
soia)



Ingredienti per circa 8 grandi biscotti:

- 1 tazza di farina di mandorle (Si può anche macinare qualche

mandorla finemente in un robot da cucina. È inoltre possibile utilizzare noci o nocciole.)

- 1/3 tazza di farina d'avena (potete anche macinare avena in un robot da cucina, mixer o smerigliatrice)
- 3 cucchiaini di cacao grezzo in polvere
- 12 grandi datteri snocciolati
- 1/3 di tazza di ciliege secche (o uvetta, Goji, mirtilli)
- 1/4 di tazza di granella di cacao (o cioccolato tritato grezzo scuro, o scaglie di cioccolato vegano scuro)

Istruzioni:

1. In un robot da cucina, mescolare farina di mandorle, farina di avena e cacao.
2. Aggiungere i datteri ed elaborare la fino a quando il composto è denso e resta insieme facilmente.
3. Se il composto è troppo asciutto, aggiungere un altro dattero o un filo di mandorle o di burro di cocco!
4. Aggiungere le ciliegie e il cioccolato (o la granella di cacao). Col frullatore sminuzzare le ciliegie e il cioccolato, quindi

mescolare finché gli ingredienti siano ben amalgamati.

5. Disporre la pasta così ottenuta su un foglio di plastica (carta plasticata / Cellofan) che è stato posto su una superficie piana.
6. Coprire con un altro foglio.
7. Utilizzare un mattarello per ridurre l'impasto a circa 6-7 mm di spessore.
8. Metterlo in frigorifero per un paio d'ore, o durante la notte.
9. Tagliare la pasta nelle forme

desiderate con uno stampino per
biscotti.

Buon appetito!

Biscotti vaniglia e mandorle

(vegano, senza glutine, senza soia)



Ingredienti per 18-22 biscotti:

- 1 tazza e $\frac{1}{4}$ di polpa di latte di mandorle
- 6-8 datteri snocciolate
- $\frac{1}{3}$ di tazza di farina di mandorle o farina di cocco
- 1 bacca di vaniglia raschiata, o 1 cucchiaino e $\frac{1}{2}$ di estratto di vaniglia
- Pizzico di sale marino

Istruzioni:

1. Mescolare tutti gli ingredienti insieme in un robot da cucina fino a quando la pasta è uniforme come la pasta normale.

2. Utilizzare una pressa per biscotti per premere i biscotti o disporre la pasta su un foglio di plastica (carta plasticata / Cellofan), che è stato posto su una superficie piana.
3. Coprire con un altro foglio.
4. Utilizzare un mattarello per appiattire l'impasto a circa 6-7 mm di spessore.
5. Tagliare la pasta nelle forme desiderate con un 'cookie cutter'.
6. Disidratare i biscotti a 46 gradi Celsius per 8 ore o preriscaldare

il forno a 175° C.

7. Cuocere i biscotti per 18 minuti, o fino a doratura, poi lasciare raffreddare.
8. Gustateli con un buon bicchiere di latte freddo di mandorle.

Fragole ricoperte di cioccolato in 10 minuti

(crudo, vegano, senza glutine, senza
soia)



Ingredienti per 12 fragole grandi:

- 1/3 di tazza di olio di cocco

- 6 cucchiaini di cacao crudo in polvere
- $\frac{1}{4}$ di tazza di sciroppo d'acero o miele (o 3-4 cucchiaini di Stevia in polvere)
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di vaniglia
- $\frac{1}{8}$ di cucchiaino di sale marino
- 12 fragole grandi

NB: Se l'olio di cocco è solido metterlo in un luogo caldo in modo che si scioglia naturalmente.

Istruzioni:

1. Sbattere olio, sciroppo e vaniglia. Aggiungere il cacao e il sale e frullare insieme fino a che il composto sia liscio.

2. Immerge le fragole nella miscela fino a quando sono ben rivestite, poi metterle su un foglio di alluminio.
3. Metterle nel frigo per almeno 30 minuti prima di servire.
4. Cercare di non finirle tutte in una volta!

Tortine di Carota

(crudo, vegano, senza glutine, senza
soia)



Queste tortine di carota hanno un gusto quasi identico a quelle fatte con la più

comune e poco sana ricetta. Queste tortine contengono molte meno calorie, meno grassi e molti più ingredienti genuini!

Ingredienti per 6 persone:

- 1 tazza di noci
- 1 tazza di datteri
- 2 tazze di carote crude grattugiate. (Utilizza asciugamani di garza o carta e spremi le carote grattugiate per rimuovere quanto più possibile l'umidità in eccesso.)
- 1 cucchiaino di cannella
- ½ cucchiaino di zenzero
- Un pizzico di noce moscata

- 1/8 di cucchiaino di sale marino
- 3/4 di tazza di uvetta

Per la glassa:

- Crema di formaggio
- 1 tazza di anacardi, imbevuti in acqua per 1 ora
- 6 datteri snocciolati, imbevuti in acqua per 1 ora
- Pizzico di sale marino
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Acqua
- 1/2 cucchiaino di Stevia naturale (opzionale - se i 6 datteri non sono abbastanza dolci)

Istruzioni:

1. Sminuzzare i datteri e le noci in un robot da cucina.
2. Aggiungere le carote grattugiate e le spezie.
3. Lavorare fino a quando il composto ha la consistenza di una pasta liscia .
4. Aggiungere l'uvetta battuta per unirla alla miscela.

La glassa:

1. Sciacquare gli anacardi e i datteri e metterli in un robot da cucina.

Aggiungere il sale e il limone.

2. Lavorare fino a ottenere una miscela pastosa e ben amalgamata.
3. Aggiungere abbastanza acqua, sufficiente a ottenere la consistenza densa di cui hai bisogno.
4. Mettere l'impasto della torta di carote negli stampini per muffin, e poi in frigorifero per circa un'ora. Togliere dal frigo e aggiungere la glassa sulla parte superiore!

Torta Di Zucca

(crudo, vegano, senza glutine, senza soia)



Questa torta è dolce, leggera ma anche ricca di beta-carotene, grassi sani e benefici composti derivati dalle spezie.

Ingredienti per 10-12 fette:

La base

- 1 tazza di anacardi
- 1 tazza di datteri

Il riempimento

- $\frac{3}{4}$ di tazza di succo di carota
- 4 cucchiaini di bucce di psillio
- 1 tazza (230 ml) di acqua
- 1 tazza di anacardi

- ¼ di tazza di latte di noci, di semi o di cocco
- 8 datteri snocciolate
- 1 cucchiaino di cannella
- ¼ di cucchiaino di noce moscata
- Un pizzico di chiodi di garofano
- Stevia q.b.

Istruzioni:

1. Mescola 4 cucchiaini di bucce di psillio con 230 ml di acqua.
Lascia riposare per 2 - 3 minuti fino a quando il composto si sarà addensato.
2. Disporre gli anacardi e i datteri in un robot da cucina e lavorarli

fino che siano ridotti in piccoli pezzi.

3. Mettere il composto in una tortiera che formerà la base. Mettere da parte.
4. Unire tutti gli ingredienti del ripieno in un frullatore ad alta velocità e mescolare fino a quando la miscela è molto, molto liscia.
5. Versa la miscela di riempimento sulla base.
6. Metti in freezer per 2-3 ore.
7. Trasferire in frigo e servire in qualsiasi momento.

Nota: Il tempo nel congelatore è essenziale per l'assestamento del dolce.

Dopo che si è assestato, avrà ancora bisogno di restare in frigo.

Gli 8 datteri addolciscono il composto ma se ti piace, ancora un po' più dolce è possibile aggiungere altri datteri e altra Stevia in polvere o anche un po' di miele o sciroppo d'acero.

Sara Corsetti

www.dietaaddio.com

Budino di zucca e mousse al cioccolato

(crudo, vegano, senza glutine, senza
soia)



Ingredienti per 3-4 budini:

- 2 tazze di purè di zucca (il più semplice e sano è quello fatto da te)
- 1/2 tazza miscela di psillio e acqua
- 2 cucchiaini di noce moscata in polvere (opzionale)
- 1 cucchiaino di cannella
- 1/2 di cucchiaino di zenzero in polvere (o un pezzo molto piccolo di zenzero fresco)
- 2 cucchiai di mandorle o burro di anacardi
- 6 datteri snocciolati

- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 2/3 di tazza di latte di noce di tua scelta

Istruzioni:

1. Mescola 2 cucchiaini di bucce di psillio con 100 ml di acqua (mezzo bicchiere piccolo). Lascia riposare per 2 - 3 minuti fino a quando si sarà addensato.
2. Frulla tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità fino a quando il composto è molto liscio.
3. Fai raffreddare in frigorifero per un'ora.

4. Se il budino è troppo denso dopo la refrigerazione, aggiungi un po' di latte di noce.

Per la mousse al cioccolato:

1. Usa 1 ricetta del mio Budino al Cioccolato e Avocado
2. Disponi tutti gli ingredienti insieme in piccole tazze di vetro.
3. Cospargi con un po' di cioccolato tritato scuro e gustati il tuo dolce.

Fudge di Cocco

(crudo, vegano, senza glutine, senza
soia)



Utilizza questa delizia per sostituire dolci trattati e zucchero raffinato.

Ingredienti:

- 1 tazza di cacao crudo organico in polvere
- ½ tazza di olio di cocco vergine biologico non raffinato
- ½ tazza di sciroppo d'acero o miele (o polvere di Stevia. Se utilizzi la Stevia in polvere, usa il doppio della dose di latte di cocco.)
- 1/3 di tazza di latte di cocco
- ½ tazza avena macinata (l'avena riduce l'IG totale)
- ¼ di tazza di cocco non zuccherato grattugiato
- 1 cucchiaino di vaniglia

Opzionali:

- Manciata di mandorle
- 6 datteri snocciolati

Istruzioni:

1. Unisci tutti gli ingredienti in un mixer ad alta velocità o robot da cucina e mescola bene fino a che il composto non diventa liscio. Se la miscela è troppo asciutta aggiungere un po' più di latte di cocco e olio di cocco.
2. Mettere il composto in una teglia da forno e tenere in frigo per 2 ore.
3. Tagliare a quadrati e assaporare!

La miglior torta di zucca cruda di sempre!

(crudo, vegano, senza glutine, senza
soia)

Deliziosa e sana.



Ingredienti:

Ripieno

- 4 tazze di zucca tritурata
- 1 tazza di datteri, immersi in

acqua per 20 minuti

- $\frac{1}{4}$ di tazza di uvetta
- 2 cucchiaini di zenzero fresco tritato
- $\frac{1}{2}$ - 1 cucchiaino di cannella
- 1-2 cucchiaino di vaniglia (o bacca di vaniglia raschiata)
- $\frac{1}{4}$ cucchiaino di chiodi di garofano
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di noce moscata
- $\frac{1}{2}$ tazza di olio di cocco
- $\frac{1}{4}$ di tazza di latte di mandorle

Crosta

- 2 tazze di noci pecan (o mandorle)

- 1/2 tazza datteri
- 1/4 cucchiaino di vaniglia (opzionale)
- 1/4 cucchiaino di cannella
- Qualche goccia d'acqua, se necessario

Istruzioni:

Per preparare la base:

1. Metti le noci pecan in un robot da cucina e lavorale.
2. Aggiungi lentamente datteri, acqua, vaniglia e cannella così da formare un 'impasto'.
3. Mettere l'impasto in una teglia di

vetro in modo che la base sia di almeno 6-7 mm di spessore.

Per il Ripieno:

1. Mettere la zucca sbucciata e sminuzzata col latte di mandorle nel robot da cucina. Lavorare fino a che non sia liscio.
2. Aggiungere datteri, uva passa, noci e poi il resto degli ingredienti.
3. Lavorare fino a che il composto ritorna liscio.
4. È possibile utilizzare un po' d'acqua (o anche succo d'arancia), se necessario.

5. Metti la miscela sulla base e metti la torta in frigorifero per 2 ore prima di servire.

Palle di cocco con granella di cioccolato

(crudo, vegano, senza glutine, senza
soia)



Queste palle di cocco ti lasceranno a bocca aperta!

ATTENZIONE! Non sarete in grado di smettere di mangiarle.

Ingredienti:

Per La Pasta:

- 1 tazza e $\frac{3}{4}$ di anacardi già macinati
- $\frac{3}{4}$ di tazza di avena già macinata
- $\frac{1}{4}$ di tazza di sciroppo d'acero o miele
- 2 cucchiaini di estratto di vaniglia
- $\frac{1}{4}$ di tazza di olio di cocco

Per Le Scaglie Di Cioccolato:

- 2 cucchiaini di olio di cocco
- ½ tazza di carruba in polvere (se non riesci a trovare polvere di carruba quindi utilizza cacao in polvere)
- ½ tazza di cacao in polvere
- 4 cucchiaini di sciroppo d'acero o miele
- 2 cucchiaini di vaniglia

Istruzioni:

Per la pasta:

1. Metti tutti gli ingredienti della pasta in un robot da cucina o un mixer ad alta velocità.
2. Mescola fino a che si forma la

pasta e si può fare una grande palla.

3. Metti la pasta in frigorifero, mentre inizi la preparazione delle pepite di cioccolato.

Pepite di Cioccolato:

1. Mescolare tutti gli ingredienti delle pepite di cioccolato in una ciotola di medie dimensioni.
2. Stendere il composto sulla carta da forno e poi mettere nel congelatore per circa 30 minuti.
3. Una volta che il cioccolato è congelato, tagliarlo o spezzarlo in pepite.

4. Io ho usato un'affettatrice da pasticceria. E' davvero molto divertente!

Preparazione finale

1. Mescolare le gocce di cioccolato nella pasta.
2. Stendere un po' di fiocchi di cocco su un piatto.
3. Con l'impasto fai delle palline e poi falle rotolare sui fiocchi di cocco.
4. Mettere in frigo a rassodare per circa 30 minuti.
5. Diventano veramente dure!
6. Assicurati che si raffreddino su

carta pergamena o si
attaccheranno al piatto.

7. Buon appetito!

Cioccolato all'arancio fondente della bacca di goji

**(crudo, vegano, senza glutine, senza
soia)**



Ingredienti:

- ½ tazza di frutti di bosco Goji

- ½ tazza di burro di cacao biologico
- ½ tazza di burro di anacardi crudi (o anacardi crudi macinati)
- ½ tazza di sciroppo d'acero (o miele)
- ½ tazza di frutti di bosco Goji bagnati
- Scorza di un'arancia

Istruzioni:

1. Macinare le bacche secche di goji, quindi inserire tutti gli altri ingredienti in un robot da cucina, fatta eccezione per le bacche di Goji bagnate e la scorza d'arancia.

2. (Se si utilizzano anacardi crudi al posto del burro crudo di anacardi, macinare quelli finemente prima di aggiungere il resto degli ingredienti.)
3. Mettere il composto in una ciotola e mescolare a mano le bacche di Goji bagnate e la scorza d'arancia.
4. Lasciare il fondente a raffreddare in frigorifero per almeno mezz'ora prima di servire.
5. Guarnire con le rimanenti fette di arancione.

Crostata di ananas e gelato

(crudo, vegano, senza glutine, senza
soia)



Ingredienti per 8 porzioni:

Per la Base:

- 1 tazza e $\frac{1}{2}$ di anacardi
- 1 bacca di vaniglia, raschiato (o 1 cucchiaino di estratto di vaniglia)
- 2 cucchiaini di miele o sciroppo d'acero

Per il Ripieno:

- 1 tazza e $\frac{1}{2}$ di anacardi
- $\frac{1}{3}$ di tazza di miele o sciroppo d'acero
- $\frac{1}{4}$ tazza di olio di cocco (liquido)
- 2 tazze e $\frac{1}{2}$ di ananas senza torsolo e tagliate

Istruzioni:

Per la base:

1. Amalgamare gli anacardi e la vaniglia. Aggiungere il miele e mescolare bene il tutto.
2. Disporre metà della miscela per la base sul fondo di una teglia.

Per il Ripieno:

1. Frullare anacardi, miele e olio liquido fino a ottenere una crema liscia.
2. Mettere la crema in una ciotola, unire gli ananas e mescolare.
3. Collocare questa crema sopra la base.
4. Spargere sopra l'altra metà della miscela per la crosta e premere

delicatamente.

5. Congelare il dessert, servire e buon appetito!

Gelato alla cannella e pesche arrostate

(crudo, vegano, senza glutine, senza
soia)



Ingredienti per 4 persone:

- 4 banane, tagliate a pezzi, poi congelate
- 2 cucchiaini di olio di cocco
- 2 cucchiaini di Stevia in polvere (o 2 cucchiaini di miele)
- 2 pesche gialle grandi
- 2 cucchiaini di mandorle o latte di cocco (se necessario)
- 2 cucchiaini di mandorle o burro di anacardi (opzionale)
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 2 cucchiaini di cannella
- 1 pizzico di sale marino

Istruzioni:

1. Preriscaldare il forno a 200°.
2. Tagliare le pesche a metà, togliere il nocciolo, metterle in una ciotola e condirle con l'olio di cocco e la Stevia.
3. Posare le due metà (la parte tagliata verso l'alto) in una teglia su un foglio di carta da forno
4. Cuocere in forno per circa 35 minuti, o fino a quando la pelle si rosola e le pesche sono molto tenere.
5. Lasciare raffreddare le pesche a temperatura ambiente, quindi tagliare in pezzi più piccoli.
6. Mettere i pezzi di banane

congelate in un robot da cucina.

7. Potrebbero essere necessari più di 5 minuti per ottenere una consistenza cremosa.
8. Se necessario aggiungi un po' di latte di mandorle o di cocco per accelerare il processo.
9. Aggiungere il sale, la vaniglia, la cannella, le pesche arrostate e il burro di mandorle o gli anacardi.
10. Sminuzza per amalgamare e servi subito.
11. Se il gelato non è abbastanza freddo, si può congelare di nuovo.
12. Lascialo stiepidire un po' e mettilo di nuovo nel robot prima di servire.

Frullato di ciliegia, bacca, barbabietola, avocado

(crudo, vegano, senza glutine, senza
soia)



Sorprendentemente delizioso ricco e abbondante. Altamente consigliato!

Ingredienti per 1 porzione:

- 1 tazza di fragole congelate o fresche
- ½ tazza di ciliegie snocciolate, fresche o congelate
- 1 tazza di latte di mandorle o di cocco (o acqua di cocco)
- ¼ di avocado
- 2 cucchiaini di cacao o carruba in polvere
- 1 piccola barbabietola rossa

cruda tritata in piccoli pezzi

- Stevia q.b.
- 4 grandi foglie di lattuga romana o di baby bok choy (opzionale)

Istruzioni:

Frullare tutti gli ingredienti. Servire!

Frutti di bosco e panna montata

(crudo, vegano, senza glutine, senza
soia)



Questo dessert è così delizioso che è

difficile credere che sia così sano e vegano!

Ingredienti per la crema:

- 1 tazza e 1/3 di anacardi crudi, messi a bagno per 2 ore
- 1/2 tazza di acqua
- 3 cucchiaini di miele o sciroppo d'acero (o 2 datteri secchi snocciolati)
- Mezzo baccello di vaniglia (o 1 cucchiaino di estratto di vaniglia)

Istruzioni:

1. Frullare tutti gli ingredienti fino a

che il composto sia liscio e spumoso.

2. Versare sopra frutti di bosco freschi o altra frutta.

Amaretti

(crudo, vegano, senza glutine, senza
soia)



Ingredienti per 24 Amaretti:

- 2 tazze di noce di cocco non zuccherato, crudo, tritato
- ½ tazza di mandorle crude (o farina di mandorle)
- ½ tazza di miele o sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino di burro di cocco
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia o il contenuto di 1 baccello di vaniglia, raschiato
- 1/8 di cucchiaino di sale marino

Istruzioni:

1. Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola fino a formare un impasto uniforme appiccicoso.

2. Utilizza un cucchiaino per raccogliere il composto su un vassoio disidratatore foderato con carta da forno (non utilizzare il teflex poiché questo prodotto è nocivo alla salute).
3. Disidratare a 46°C per circa 6-8 ore.
4. È inoltre possibile utilizzare un forno. Impostare a 160°C per 20 minuti.

Torta Di Formaggio e Crosta Di Cacao

(crudo, vegano, senza glutine, senza
soia)



Ingredienti per 12 fette:

La base:

- 2 tazze di mandorle
- $\frac{1}{4}$ di tazza di graniglia di cacao
- 1 tazza e $\frac{1}{4}$ di datteri snocciolati, confezionati
- Un pizzico di sale

Per il ripieno:

- 2 tazze e $\frac{1}{2}$ di anacardi in ammollo per 2 ore o più
- Succo di 3 limoni
- Pizzico di sale
- $\frac{3}{4}$ di tazza di miele o sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino di vaniglia (o 1

baccello di vaniglia, raschiato)

- ¼ di tazza di burro di cocco
- 1/3 di tazza di acqua (o più se necessario)
- 1 cucchiaino di semi di chia

Istruzioni:

1. Per fare la base, mettere le mandorle e la graniglia di cacao in un robot da cucina e lavorare fino a che è molto friabile. Aggiungere i datteri e il sale. Lavorare fino a quando il composto si tiene insieme bene.
2. Mettere la base in una tortiera di

dimensioni regolari e conservare in frigorifero mentre fate il ripieno.

3. Frullare tutti gli ingredienti del ripieno insieme in un frullatore ad alta velocità fino a ottenere un impasto molto liscio e cremoso. Aggiungere un po' di acqua, se necessario, per raggiungere la consistenza desiderata.
4. Versare il ripieno nella tortiera sopra la base e poi trasferire in un congelatore per 30 minuti. Lasciare solidificare.
5. Trasferire in un frigorifero, e

coprire con uno strato di pellicola trasparente.

6. Decorare con frutti di bosco se lo si desidera.

Servire!

Torta Al Cioccolato

Nocciola e Crema

(crudo, vegano, senza glutine, senza soia)



Ingredienti:

- 2 tazze datteri snocciolate (circa 30 datteri)
- 2 tazze di nocciole
- 1 tazza di noci
- 2/3 di tazza di cacao in polvere e 1/3 di tazza di cacao in polvere (separati)
- 1/4 di cucchiaino di sale marino
- 1/3 e 1/4 tazza di sciroppo d'acero (o miele), diviso
- 1 grande avocado

Istruzioni:

1. Sbriciolare le nocciole e le noci in un robot da cucina fino a ottenere un composto grossolano, friabile e simile a farina.
2. Aggiungere i datteri, $\frac{2}{3}$ di tazza di cacao in polvere, $\frac{1}{4}$ di tazza di sciroppo d'acero e il sale, e lavorare fino a quando il composto è uniforme ed ha una consistenza morbida.
3. Togliere l'impasto dal robot e dividere in 2 parti di uguale dimensione.
4. Formare con le mani due palle

uguali di pasta e mettile ognuna in una tortiera rotonda di 150 mm di diametro e premere verso il basso.

5. Aggiungere all'avocado nel robot da cucina $\frac{1}{3}$ di tazza di sciroppo d'acero e $\frac{1}{3}$ di tazza di cacao in polvere e frullare fino a ottenere una crema omogenea.
6. Prendi $\frac{1}{3}$ della crema e forma uno strato uniforme sulla parte inferiore della torta.
7. Posa delicatamente lo strato superiore della torta sopra a quello inferiore.

8. Continua ad aggiungere il resto della panna sulla parte superiore e ai lati della torta fino a quando si esaurisce tutta la crema.

Affettare e servire.

Macedonia di frutta secca

(crudo, vegano, senza glutine, senza
soia)



Questa ricetta è rinfrescante e
soddisfacente.

Ho usato solo un po' di miele e un po' di Stevia, e il grado di dolcezza è perfetto per me.

Ingredienti per 4 persone:

- 3 tazze di mele tritate
- 1 tazza di noci, tritate
- ½ tazza di albicocche secche, tritate
- 1/3 tazza di uvetta
- 1 cucchiaino e ½ di succo di limone
- 2 cucchiaini di miele o sciroppo d'acero
- ½ cucchiaino di cannella
- Menta tritata

Istruzioni:

1. Mescola tutti gli ingredienti.
2. Lasciare marinare per un paio d'ore, decorare poi con un po' di menta e servire.

Torta Di Mirtilli E Pesca

(vegano, senza glutine, senza soia)



Ingredienti per 10 porzioni:

- 1/2 kg di pesche congelate
- 1/5 chilo di more congelate
- 1 1/4 tazza di farina di riso
- 1 cucchiaino e 1/2 di lievito in polvere
- 1/4 di cucchiaino di sale
- 1 tazza di latte di mandorla
- 1/4 di tazza di olio di cocco
- 1/3 tazza salsa di mele
- 2 cucchiaini di Stevia (o una tazza di sciroppo d'acero o miele mezzo)
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Istruzioni:

1. Preriscaldare il forno a 175 gradi Celsius.
2. Mettere tutta la frutta congelata in una padella in ghisa (lasciare un po' di more per la parte superiore).
3. In una ciotola sbatti insieme la farina, il lievito e il sale.
4. Fai un buco al centro e aggiungi latte di mandorla, olio, succo di mela, zucchero e vaniglia.
5. Mescola bene per formare una pastella.
6. Versare l'impasto sulla frutta. Mettere sopra le more restanti
7. Mettere la padella nel forno e cuocere per 45 minuti, fino a che

si veda la crosta dorata.

8. Lasciare raffreddare a temperatura ambiente prima di servire.
9. Servire con un po' di panna cruda.

Ingredienti per la crema

1. 1 tazza e 1/3 di anacardi crudi, messi a bagno per 2 ore
2. 1/2 tazza di acqua
3. 3 cucchiaini di miele o sciroppo d'acero (o 2 datteri secchi snocciolati)
4. Mezzo baccello di vaniglia (o 1 cucchiaino di estratto di vaniglia)

5. Frullare tutti gli ingredienti fino a che il composto è liscio e spumoso.

Zuppa Fredda Di Prugne Con Crema Di Anacardi

(crudo, vegano, senza glutine, senza
soia)



Godetela sia come accompagnamento dolce a pranzo sia come dessert!

Ingredienti per 4 persone:

- 5-6 prugne, snocciolate e squartate
- $\frac{1}{4}$ di tazza di sciroppo d'acero
- $\frac{1}{2}$ di tazza di acqua
- 2 cucchiaini di succo d'arancia (opzionale)
- 1 cucchiaino di scorza d'arancia o 1 cucchiaino di scorza di limone (facoltativo)
- 2 cucchiaini di cannella
- 1 cucchiaino di *arrow root* o di amido di tapioca

Per la crema di anacardi:

- 1 tazza di anacardi, messi a bagno per qualche ora
- 1 tazza e $\frac{1}{4}$ di acqua
- 2 cucchiaini di sciroppo d'acero o miele
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Istruzioni:

1. Per la crema di anacardi, metti gli anacardi imbevuti nel tuo robot da cucina insieme con lo sciroppo, la vaniglia e l'acqua. Frulla fino a ottenere un composto molto cremoso.

2. Metti prugne, zucchero, acqua, succo d'arancia, la scorza e la cannella in una pentola media e porta a ebollizione.
- 2.
3. Quando bolle, ridurre lentamente il calore e far cuocere, mescolando di tanto in tanto, per 15 minuti.
4. Aggiungere *arrowroot* o amido di mais e alzare leggermente la fiamma.
5. Mescolare mentre cuoce per altri 5-10 minuti - fino a quando il brodo si è addensato un po' e sta

bollendo.

6. Trasferire la zuppa in un frullatore e frullare fino a che sia divenuta molto liscia.
7. Lasciare raffreddare a temperatura ambiente, poi trasferirla in frigorifero e lasciarla raffreddare completamente.
8. Servire in ciotole e con una spruzzata abbondante di crema di anacardi.

Conclusione

Volevo ringraziarvi per aver acquistato il nostro eBook sperando di avervi fornito lo stimolo e la motivazione necessarie per incorporare nuove abitudini sane al vostro stile di vita.

Aiutare le persone a migliorare la loro vitalità, benessere, e felicità è immensamente gratificante.

Se vi è piaciuto il nostro eBook, vi preghiamo di spendere un momento per condividere i vostri pensieri e mettere una recensione su Amazon. Sarà molto apprezzato perché amiamo sentire da nostri lettori! Scriviamo per voi, e

quindi se potete dedicare anche solo qualche secondo del vostro tempo per postare uno o due frasi e far sapere agli altri ciò che pensate, onestamente ci farete felici.

Ci piacerebbe anche sentire da voi su eventuali miglioramenti che potremmo fare al libro, o se avete domande. È possibile scrivere a Sara e Marco a dietaaddio@gmail.com

Vi auguriamo buona fortuna, salute, ed il meglio a tutti coloro che amate.

Sara Corsetti

www.dietaaddio.com

Tutti i Diritti Riservati

COPYRIGHT © 2016 Sara Corsetti e Marco Corsetti.

Se non diversamente indicato, tutti i materiali su queste pagine sono protetti da copyright da parte degli autori, Sara Corsetti e Marco Corsetti. Nessuna parte di queste pagine, testo o immagine possono essere utilizzate per scopi diversi dall'uso personale. Pertanto, la riproduzione, la modifica, l'archiviazione in un sistema di recupero o di ritrasmissione, in qualsiasi forma e

con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico o di altro tipo, per motivi diversi dall'uso personale, è totalmente vietata senza previa autorizzazione scritta.