



RACCOLTA MEAL PREP

Queste preparazioni le ho fatte in meno di 3 ore. A parte ovviamente tempi di lievitazione e cotture di alcuni cibi.

Se pianifichi prima le preparazioni che vuoi fare, poi fai una lista spesa e compri tutto, sarà più semplice il giorno del meal prep avere tutto ordine e terminare nei tempi previsti.

In questa raccolta tutto è modificabile secondo i tuoi gusti e preferenze. Ti serve solo da esempio e nel frattempo ti lascio le ricette di quelle che ho fatto io.

Spesso nei miei meal prep includo delle ricette dell'ultimo minuto che vengono fuori da alcuni cibi che ho in frigo e che devo consumare per non sprecarli. Basta avere un po' di fantasia oppure chiedere a me.

Ti metto di seguito tutto le ricette e ti scrivo il Metodo per fare il tuo meal prep seguendo una sequenza precisa per non andare fuori di testa ai primi passi.



Latte di avena e latte di mandorle

- 1 lt acqua
- 50 gr fiocchi di avena

- 1 lt acqua
- 150 gr mandorle pelate o non

Potete aggiungere dolcificante a piacere come 1 cucchiaino di agave o 1 dattero.

per entrambi conviene lasciare in ammollo avena e Mandorle almeno tre ore.

frullare insieme all'acqua che deve essere tiepida e filtrare per bene.

Il latte si conserva bene per Max tre gg. In frigorifero. lo scarto che ne rimane potete usarlo per fare la granola, biscotti torte e crostate.

Chia pudding

- 30 gr semi di chia
- 150 ml di latte o succo

Nel mio caso ho fatto un estratti di frutta e verdure, ho aggiunto un po' di latte vegetale e a questo ho unito i semi di chia (puoi frullarli in un macinino se preferisci) e mescola bene.

lascia riposare così in frigo almeno 3/4 ore.

lo ho aggiunto sopra yogurt e frutta fresca e in altri yogurt e granola.

li puoi preparare per tutta la settimana e tenerli in frigo come meal prep merende o colazione



Pane noci e acero

- 500 g Farina 0 - è possibile sostituire una parte della farina 0 (es. 100g) con della farina integrale
- 300 ml Acqua tiepida
- 4 cucchiaini Olio extravergine d'oliva
- 25 g Lievito di birra fresco (o 7g lievito secco in polvere)
- 1 pizzico Sale
- 2 cucchiaini di sciroppo d'acero puro
- 150 g Gherigli di noci

sciogliere il lievito fresco nell'acqua tiepida con due cucchiaini di Sciroppo d'acero puro (per il lievito secco non occorre effettuare questo passaggio, bisognerà mescolarlo direttamente alla farina prima di aggiungere l'acqua tiepida).

- Mescolare la farina con un pizzico di sale e disporla a fontana o mettere in planetaria o bimby.
- Aggiungere l'olio, il lievito sciolto nell'acqua tiepida e impastare il tutto per 10 minuti, fino ad ottenere un impasto elastico e molto morbido.
- Aggiungere le noci intere o tritate grossolanamente, incorporandole bene all'impasto formando un panetto.
-
- lasciar lievitare l'impasto in una terrina, in luogo tiepido e coperto con un telo per 2 ore, fino al raddoppio del volume.
-
- Oleare o imburrare uno stampo a cassetta e versarvi delicatamente l'impasto, poi farlo lievitare nuovamente, fino a quando avrà raggiunto i bordi dello stampo, per circa 45 minuti.
- Mettere il pane in forno già caldo a 180°C e lasciarlo cuocere per 30-35 minuti, fino a doratura.
- Per ottenere un pane alle noci ancora più soffice (senza la crosticina) inserire in cottura, sul ripiano più basso del forno, una ciotola contenente dell'acqua. Appena sfornato, ricoprire la superficie del pane con telo umido, lasciandolo riposare in questo modo per circa un quarto d'ora.



Barrette Miglio Soffiato

- 100gr di riso soffiato
- 200gr cioccolato
- il miglio lo puoi sostituire con riso soffiato o farro soffiato. Quello che vuoi.
- Il cioccolato deve essere di alta qualità e puoi usare fondente, al latte o mischiarlo, bianco o vegan. Quello che preferisci

Basta semplicemente sciogliere il cioccolato a bagnomaria e versarlo sopra il Miglio soffiato e mescolate bene per farlo amalgamare tutto. Poi ,etti negli stampi e fai raffreddare in frigo. Tienili tra un pezzo di carta forno e l'altro in frigorifero Anche 10 gg

Barete granola

Dopo aver fattio la granola con i tuoi ingredienti preferiti, versane una parte in ciotola e versa sopra del cioccolato fuso. Fai rapprendere bene altrimenti si sfalderanno. Poi metti negli stampi e fai raffreddare in frigorifero Anche queste tienile avvolte in carta forno a mono dosi e lasciale in frigo fino a 10 giorni.

Puoi usare anche stamai per muffins o altro stampi in Silicone oppure vai sul mio sito per acquistare il kit meal prep

Emyfoodlife



Granola

- 260 g di avena
- 130 g di farro
- 100 g di semi di zucca
- 100 g mandorle a lamelle
- 100 g di cocco scaglie
- 30 g di bacche di Goji
- 30 g di tè e Matcha
- 130 g di frutta secca mista
- 150 g cioccolato fondente a pezzi
- 60 g mix spezie

Adesso metti in un pentolino

80 g di olio evo

80 g di dolcificante(agave, miele o acero)

100 g di burro di frutta secca (io ho usato burro di semi di girasole, che non è frutta secca ma è altamente healthy!)

5 gr vaniglia

Pizzico di sale

Cuoci a Fuoco basso per far sciogliere tutto e versa sopra il Composto.
Mescola bene e fai rapprendere.

Stendi su carta da forno e schiaccia bene, deve essere bello sottile.

Cuocere in Forno ventilato a 170° per circa 20 minuti. Dopo 20 minuti potete anche raschiare con un cucchiaino di legno e fare altri 10 minuti di cottura

Togliete la granola dal forno e aspettate che si raffreddi molto bene!
Dopodiché rompetela con le mani e mettetela in barattolo di vetro se possibile Si conserverà fino a un mese.



Plum-cake allo yogurt

3 uova

2 bicchieri di farina

1 bicchiere di maizena

1 bicchiere di olio di oliva

1 bicchiere di zucchero (anche meta Se vuoi)

1 bicchiere di yogurt greco o normale

2 cucchiaini di acqua

1 bustina di lievito

1 pizzico di sale

Frulla tutto insieme partendo dai liquidi per almeno 3 minuti.

Versa nello stampo per plum-cake e cuoci in forno già caldo, statico a 170 gradi per circa 25 min. Controlla la cottura sempre.

Conserva a fette separate da carta forno e congela se preferisci. In microonde o tostapane verranno perfette direttamente dal freezer senza scongelare.

puoi usare anche gli stampi del mio kit meal prep



Panini al burro rosa e bianchi

- Prendi 200 ml di latte veg e frulla con un pezzo di rapa rossa a sentimento. filtra e usa questo latte rosa per fare i panini
- 220 latte Rosa
- 🍷 15 gr lievito fresco di birra
- 🍷 40 zucchero
- 🍷 400 farina tipo integrale
- 🍷 40 burro freddo a pezzetti (anche veg)
- 🍷 5 gr sale

Prima di tutto metti latte e lievito insieme e mescola per farlo sciogliere poi aggiungi il resto e impasta per bene in planetaria o a mano rovescia sul tavolo, lavora un altro po' e forma una palla. lascia lievitare 30 min con pellicola.

riprendi l'impasto, forma un cordone e taglia le tue porzioni
io vado sempre ad occhio

schiaccia con le mani, poi richiudi su se stesso e pirla per bene.
metti a riposare fino al raddoppio (circa 1 ora e mezza)
spennella con tuorlo e latte (o solo latte veg).
cuoci in forno a 180 gradi circa 12/15 min

per conservarli morbidi io li tengo nelle buste per alimenti plastificate con cerniera. puoi anche congelare

- Per farli classici basta usare 220 ml di latte normale o vegano.



Focaccia super alveolata

400 farina (io farina 1)
280 di acqua (aggiusta in base alla farina)
1 cucchiaino di zucchero o miele
8gr lievito fresco di birra o 3gr lievito secco
10 gr di sale
20 gr Olio evo

Salamoia per condire la focaccia:
1 parte di acqua
1 parte di olio evo
Sale q.b.

Sciogliere il lievito nell'acqua e aggiungere lo zucchero. Unire la farina e impastare a mano direttamente in Ciotola o con una planetaria. Formare un panetto grossolanamente e lasciate riposare per 15 minuti in ciotola con pellicola.

Riprendere e aggiungere il sale, impastare nella stessa ciotola facendo le pieghe verso l'interno e fare riposare altri 15 minuti.

Riprendere e mettere l'olio direttamente in ciotola. Impastare sempre con pieghe in ciotola velocemente e fare riposare 30 minuti.

A questo punto prendere l'impasto e fate le pieghe e rimettetela a riposo per 30 min.

Rifare le pieghe e riposo per tre volte in totale.

All'ultima piega stendere grossolanamente l'impasto su una teglia bene oleata (o mettete carta forno) e fare riposare fino al raddoppio.

Dopodiché stendere con le dita fino ai bordi della teglia e fare riposare altri 30 minuti. Nel frattempo accendete il forno.

Prima di infornare fate i tipici solchi con le dita e versate la salamoia per bene e il sale grosso.

Cuocere a 200 gradi per circa 25 minuti.



Yogurt vegano nel multicooker

1 lt latte

1 vasetto yogurt bianco

io ho usato la funzione fermentazione/ yogurt del multicooker e ho impostato 8 ore. Al mattino era pronto e l'ho trasferito nei barattolini oppure puoi fare un unico barattolo di vetro

Nutella

400 gr. nocciole

2 cucchiaini cacao amaro

importante: devi tostare le nocciole o in padella o friggitrice ad aria e metti nel blender. Frulla a velocità bassa finché forma la crema e aggiungi poi il cacao amaro.

se vuoi aggiungi zucchero o altri dolcificanti a piacere



Emy Pro Tip

Quasi tutte le ricette sono versatili e puoi variare gli ingredienti a tua scelta

Ecco la sequenza che dovresti seguire a mio parere:

- 1. Per prima cosa fai il latte vegetale che ti servirà per tutte le preparazioni.**
- 2. Adesso fai tutti i lievitati, pane a fette, focaccia e panini e metti tutto a lievitare.**
- 3. Ora accendi il forno e prepara la granola. E inforna.**
- 4. Fai l'impasto per il plum-cake così quando tiri fuori la granola lo inforni**
- 5. Tocca alle barrette, di miso soffiato e granola. Che avrai già fatto. E metti a raffreddare**
- 6. Chia pudding che farai col latte fatto da te.**
- 7. Mentre tutto è in forno e lievita prepara le ultime basi veloci in ordine, hummus, nutella e pangrattato**
- 8. nel frattempo avrai già fuori il plum-cake e man mano inserirai i lievitati in forno a turno o anche insieme.**
- 9. l'ultima cosa che dovrai fare sarà mettere tutto nel multicooker per avere lo yogurt pronto la mattina dopo.**