

VareseNews

Ricette semplici da preparare ai bambini per merenda

Pubblicato: Sabato 27 Novembre 2021



Per chi fosse alla ricerca di **ricette semplici** da preparare per la merenda dei bambini questo è il posto giusto. A dire il vero l'idea di cuocere e impastare con le proprie mani uno **snack salutare** ci da la possibilità di avere la certezza degli ingredienti e di offrire ai nostri bambini una merenda sana.

Per esempio cercando in rete abbiamo scovato questa [ricetta per dei buonissimi brownies al cioccolato](#), semplicissima da realizzare anche per chi non è tanto pratico di fornelli o impasti. Vediamo ora le altre idee che abbiamo raccolto per preparare **merende semplici e gustose**, ideali anche per colazioni diverse dalle solite.

Ciambelle e plum-cake

Per prima cosa ti suggeriamo una ricetta con cui puoi realizzare **un'infinità di torte**, ciambelle e **soffici plum-cake**, variando solo uno o due ingredienti per caratterizzarne il sapore finale. Ti serviranno solamente:

- 4 **uova**,
- 300 grammi di **farina**,
- 200 grammi di **zucchero**,
- 150 grammi di **latte**,
- 100 grammi di **olio di semi**,
- una bustina di **lievito in polvere**.

Se lo desideri puoi sostituire 100 grammi di farina dei 300 necessari con cacao in polvere, farina di cocco, fecola di patate o farina di mandorle. Per guarnire la tua ciambella o **il tuo plum cake**, invece, puoi aggiungere all'impasto le gocce di cioccolato, le scaglette di frutta secca o anche la frutta fresca a pezzetti.

Infine **potrai sostituire** i 150 grammi di latte con 150 grammi di yogurt al tuo gusto preferito, succo di arancia, succo di limone e yogurt greco. L'importante è ottenere un **composto cremoso** e liscio, ben amalgamato

Ricorda di inserire il **lievito sempre alla fine** e di cominciare lavorando bene le uova e lo zucchero per ottenere una torta sofficissima. Infine ungi bene la teglia prima di versare l'impasto e cuoci a forno statico senza mai aprire lo **sportello del forno**. Controlla con uno stuzzicadenti la cottura e servi solo quando la torta si sarà raffreddata.

Pancake alla banana

Un'altra ricetta **squisita e di facile realizzazione** è quella dei pancake alla banana, l'alternativa made in USA che anziché usare troppi grassi permette di sfruttare la polpa del frutto per una consistenza gustosa e salutare.

Per preparare 10 pancakes ti serviranno:

- 140 grammi di polpa di banane mature,
- 250 grammi di farina
- 250 grammi di latte
- 20 grammi di zucchero
- 1 uovo
- 10 grammi di burro
- 1 pizzico di sale

La preparazione è molto semplice. TI basta **sciogliere il burro a temperatura ambiente** o a fiamma bassa per poi lasciarlo raffreddare perché l'importante è che sia morbido. Poi sbuccerai le banane mature **schiacciando la polpa** fino ad ottenere una purea. Una volta terminato non dovrai far altro che amalgamare tutti gli ingredienti mescolando con uno sbattitore finché non otterrai un **composto liscio e semi-liquido**. Per la cottura ti servirà una padella anti-aderente e un mestolo con il quale verserai un po' di impasto da cuocere per due minuti su entrambi i lati. Potrai servire i pancake ancora caldi arricchiti con **frutta fresca**, cioccolato spalmabile o gustoso sciroppo d'acero.

I Waffle

Un procedimento molto simile è quello per **preparare i Waffle**. Per questa ricetta ti serviranno:

- 2 uova,
- 60 grammi di zucchero,
- 180 grammi di farina,
- 1 cucchiaino raso di lievito per dolci,
- 160 grammi di latte,
- 60 grammi di buro,
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia.

Per la preparazione devi **separare i tuorli da sbattere con zucchero**, vaniglia e burro fuso al quale incorporerai la farina, il lievito e gli albumi montati a neve e la vaniglia. Fai riposare la pastella mentre **riscaldi la piastra** e poi versala sullo stampo, cuocendo per circa 3 o 4 minuti. Servi ben caldi semplici o con ciuffetti di panna.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it