

Colazione**Pancake con yogurt di soia ,frutta e noci****Ingredienti per 4 persone (16 pancake)**

200 g di farina di grano saraceno,yogurt di soia bianco senza zucchero,200 g di frutta fresca di stagione,1 cucchiaino di lievito istantaneo,1 pizzico di sale,300 ml di latte di mandorla non zuccherato,2 cucchiaini di miele,40 g di gherigli di noce cannella in polvere

Lava e taglia in piccoli pezzetti a frutta poi versa lo yogurt di soia in una ciotola e aggiungi la frutta tagliata. Mescola cercando di schiacciare qualche pezzo di frutta tagliata così da aromatizzare ancora di più lo yogurt. Disponi in una ciotola la farina di grano saraceno, il lievito setacciato,il sale e mescola.Versa piano il latte di mandorla mescolando con una frutta senza far formare i grumi. Aggiungere il miele fino ad ottenere un composto cremoso e omogeneo e lascia riposare per 10 min. Nel frattempo trita le noci grossolanamente e scalda una padella antiaderente a calore moderato oppure usa lo stampo per pancake. Quando la padella sarà calda, versa due cucchiaini di composto per ogni composto. Attendi che si formino delle bollicine sulla superficie ,girali e continua la cottura per almeno 2/3 minuti. Poi quando sono pronti mettile 4 uno sopra l'altro per ogni porzione e irrorali con salsa di yogurt e frutta,spolvera con noci tritate e cannella.

Idea pranzo**PENNETTE ALLE ALICI ingredienti per 4 persone**

320 g di pennette lisce,20-24 alici,1 pomodoro cuore di bue,1 peperone rosso,3 limoni,1 cucchiaino di capperi sotto sale,2 rametti di finocchietto selvatico ,olio extravergine d'oliva,sale.

Priva le alici di testa,interiora e lisca, sciacquare e tamponale. Salale e mettile in frigo per 15 min. Irrorale con il succo di due limoni e mezzo e lasciale marinare per 2 ore .Sbuccia il pomodoro con il pelapatate, taglialo a metà, recupera i semi e schiacciali in un setaccio raccogliendo la loro acqua. Riduci la polpa a dadini. Arrostitisci il peperone sulla fiamma,spellalo e riduci le falde a dadini. Uniscilo al pomodoro e condisci con olio e sale. Dissala i capperi in acqua per 20 minuti poi sciacquali ,tamponali e frullai con l'acqua del pomodoro,2 cucchiaini di succo di limone,4 cucchiaini di olio evo e il finocchietto. Lessa la pasta,sgocciolala, raffreddala sotto l'acqua e mescola con gli ortaggi a dadini. Dividila nei piatti, completa con le alici sgocciolate e la salsa di finocchietto.