

50 G UVA PASSA
(SENZA SEMI)



DOLCETTI AL COCCO

IDEALE PER
I PICCOLI



150 G FIOCCHI DI AVENA
FONTE DI FIBRE E VITAMINE DEL GRUPPO B

1 FAR RINVENIRE L'UVA PASSA
IN UN BICCHIERE D'ACQUA.

2 PELARE E GRATTUGIARE LA CAROTA.



1 CAROTA MEDIA



3 IN UN PENTOLINO FAR BOLLIRE LA BEVANDA VEGETALE CON LA STECCA DI VANIGLIA,
LA CAROTA GRATTUGIATA, I FIOCCHI DI AVENA, L'UVA PASSA E LO ZUCCHERO.

4 SCALDARE A FIAMMA MEDIA.



½ LITRO DI BEVANDA
VEGETALE AL COCCO
(O QUALSIASI ALTRO TIPO A PIACERE)

50 G ZUCCHERO INTEGRALE
ACQUA (Q.B.)

5
UNA VOLTA RAGGIUNTO IL BOLLORE,
ABBASSARE LA FIAMMA AL MINIMO
E CUOCERE PER ALTRI 5 MINUTI.



1 STECCA
DI VANIGLIA



6
TOGLIERE LA STECCA DI VANIGLIA E MESCOLARE TUTTO PER BENE
FINO A OTTENERE UN IMPASTO OMOGENEO E DENSO,
USANDO EVENTUALMENTE UN FRULLATORE.

7
AGGIUNGERE METÀ DEL COCCO GRATTUGIATO
E MESCOLARE ANCORA CON UN CUCCHIAIO.



150 G COCCO GRATTUGIATO
FONTE DI ZINCO, FERRO E RAME

8
FORMARE CON LE MANI BAGNATE
DELLE SFERE DI UGUALI DIMENSIONI.

9
PASSARLE SUL COCCO GRATTUGIATO
DISPOSTO SU DI UN PIATTO, PER DECORARLE.

10
RIPORRE IN FRIGO PER ALMENO 2 ORE PRIMA DI CONSUMARE I DOLCETTI AL COCCO.



CHE COSA SERVE:

PELA-VERDURE, GRATTUGIA, PENTOLINO, CUCCHIAIO, PIATTO, FRULLATORE, BICCHIERE.