

6 ricette con i frutti di bosco

Dolci, ma non solo...

6 idee sane per gustare la naturale dolcezza dei frutti di bosco.



Mirtilli, lamponi, ribes e gli altri frutti di bosco contengono così tanti **antiossidanti, vitamine e altre proprietà benefiche** che sono da considerare dei piccoli alleati di una vita sana.

Come poter godere di tutto questo? I frutti di bosco sono buonissimi da assaporare in estate in versione naturale ma sono così deliziosi che rendono eccellenti tantissime ricette. Provatelo voi stessi con i piatti che vi proponiamo di seguito:

1. Muffin integrali ripieni di composta di frutti di bosco

Una dolce ricetta a base di frutti di bosco può allietare la giornata fin dalla prima mattina. Lo

dimostrano questi muffin per cui si è scelto un ripieno di composta **senza zuccheri aggiunti** e a base di soli frutti di bosco.

2. Pancake integrali con frutti di bosco e yogurt greco alle nocciole

Per una colazione estiva da ricordare, provate con questi pancake preparati con farina integrale e farciti con i frutti di bosco. Una **dolce eccezione**, molto energetica, perfetta per prepararsi al meglio a una giornata particolarmente attiva.

3. Insalata dolce di cous cous con frutta fresca e gelato al cacao

La novità di questa ricetta è l'uso del **cous cous**: se è apprezzato da tutti come base per nutrienti piatti unici, si rivela un ottimo ingrediente anche per gli abbinamenti dolci.

4. Biscotto gelato ai frutti di bosco

D'estate è sempre un piacere concedersi un gelato ogni tanto. E il piacere è doppio se si prepara il gelato con le proprie mani, quindi **senza conservanti** e con **meno zuccheri**.

5. Mousse ai frutti di bosco e tofu

10 minuti e il dessert è pronto. Bastano davvero pochi ingredienti e un minimo di tempo per preparare questo fresco dolce light **senza uova e burro**.

6. Roastbeef con salsa di ribes rossi

Non i frutti di bosco in generale ma più nello specifico i ribes rossi sono i veri protagonisti di questa ricetta. L'abbinamento frutta/salato è davvero da provare: la naturale freschezza dei ribes rossi rende il roastbeef ancor più leggero, per un eccellente **secondo piatto estivo**.

Volete condividere delle **vostre ricette a base di frutti di bosco**? Potete scriverle qui sotto nello spazio dedicato ai commenti.