

8 dolci senza latte né uova

Per chi desidera mangiare dolci, a cuor leggero!

Scopri queste ricette di dolci light perché privi di latte e uova. Adatte anche ai vegani!



Com'è un dolce senza latte né uova? Altrettanto goloso! Lo dimostrano le seguenti ricette che non presentano nemmeno un grammo di questi ingredienti. La buona riuscita degli impasti è garantita da altri alimenti, come, per esempio, le bevande vegetali.

1. Focaccia dolce all'uva

Arriva direttamente dal **ricettario della nonna** questa classica focaccia dolce che è sempre un piacere assaporare ogni volta che torna la stagione dell'uva.

2. Barrette ai cereali, frutta secca e cioccolato

Con queste barrette scoprirai cos'è la vera **energia** grazie ai carboidrati dei cereali integrali e ai grassi buoni delle nocciole e dei semi di sesamo.

3. Crumble di pere, cannella e zenzero

Non si può proprio resistere a questo crumble da **gustare ancora caldo** per sentire ancora meglio l'intensità di sapore delle spezie.

4. Ciambellone alla banana con fiocchi di farro

Non ti preoccupare, questo ciambellone conserva tutta la sua **perfetta consistenza** anche senza il latte e le uova. A "tenerlo insieme" ci pensano le banane, la bevanda di riso, l'olio di semi di girasole e la fecola di patate.

5. Muffin integrali ripieni di composta di frutti di bosco

Dei perfetti **muffin vegani** perché non contengono alcun alimento di origine animale. Nonostante questo, non si deve temere che questi dolcetti siano meno golosi. Dopotutto la naturale dolcezza della composta ai frutti di bosco è una certezza.

6. Composta di kiwi

Da spalmare sul pane integrale, questa composta di kiwi da preparare in casa è una vera bontà. Provala la **mattina**, per una bella carica vitaminica.

7. Torta di riso Basmati, uvetta e zafferano

Se non sei un grande amante dei dolci, questa torta vegana è proprio perfetta per te. Il tuo palato farà comunque festa grazie al sapore stuzzicante dello zafferano.

8. Tartufi di castagne

Attenzione! Questi tartufi sono così buoni che **"uno tira l'altro"**. Del resto, come si può resistere alle castagne, al cacao e alle nocciole?