



# Tante ricette gluten free



Per un Halloween  
da paura



**NUTRI  
FREE**



# Dita di strega



**Difficoltà**  
facile



**Preparazione**  
5 minuti



**Riposo**  
20 minuti  
in frigorifero



**Cottura**  
20 minuti



**Dosi per**  
20 pezzi

## Ingredienti

- 200 g di **mix frolla Nutrifree**
- 80 g di olio di semi di girasole
- 100 g di zucchero
- 2 uova piccole
- La buccia grattugiata di limone
- 20 mandorle
- Confettura di frutti di bosco per lo "smalto" sulle "unghie"



## Preparazione

In una ciotola, versa il Mix Frolla Nutrifree, lo zucchero e la buccia grattugiata di limone, poi mescola con le mani e crea la tipica forma a fontana dove al centro devi aggiungere le uova e l'olio. Con una forchetta inizia ad amalgamare gli ingredienti fino a che avrai ottenuto un panetto ben compatto che devi avvolgere nella pellicola e far riposare in frigo per 20-30 minuti. Dopo il riposo stacca dei pezzetti d'impasto di circa 20 g di peso ciascuno e forma dei filoncini. Su una estremità di ogni filoncino metti una mandorla e premi per farla aderire bene all'impasto, poi fai dei piccoli tagli trasversali per simulare le pieghe delle dita. Fodera una teglia con carta forno e disponi le dita, poi metti in cottura per circa 20 minuti a 200° in forno preriscaldato. Terminata la cottura fai una bella "manicure" mettendo la confettura sulle mandorle/unghie delle tue dita da strega.



**NUTRI  
FREE**

**SENZA GLUTINE**



# Danubio



**Difficoltà**  
facile



**Preparazione**  
10 minuti



**Riposo**  
1 ora



**Cottura**  
30 minuti



**Dosi per**  
1 teglia  
(diam. 22cm)

## Ingredienti

- 300 gr **Mix Pane Nutrifree**
- 150 gr di latte senza lattosio
- 160 gr di acqua
- 40 gr di olio extravergine
- 1 bustina di lievito di birra secco

### per il ripieno:

- q.b. marmellata o cioccolata

### per la decorazione :

- cioccolato fondente fuso



## Preparazione

Dentro la ciotola dell'impastatrice metti l'acqua, il latte e l'olio, frulla questi liquidi con il minipimer a creare un'emulsione. Adesso metti la farina miscelata con il lievito secco ed inizia la fase d'impasto che durerà fino a che avrai ottenuto una massa liscia ed omogenea. Trasferisci questo impasto in una tasca da pasticciare con il foro d'uscita largo circa 2cm. Fodera una teglia rotonda con carta forno, riprendi l'impasto ed inizia a disporre 7 (6 laterali e 1 nel centro) porzioni d'impasto. Adesso, con un dito leggermente bagnato/oleato pratica una fossetta nel centro di ogni porzione a creare un alloggio per il ripieno di marmellata o cioccolato in crema. Quando avrai finito devi ricoprire ogni porzione con il rimanente impasto. Poni a lievitare, coperto, dentro al forno per circa 1 ora. Cuoci in forno a 190° per 30 minuti circa o fino a che non vedi un bel colore dorato. Quando il danubio si sarà intiepidito, sciogli il cioccolato in microonde o a bagnomaria e mettilo dentro una siringa da cucina o in un conetto fatto di carta forno, con foro d'uscita stretto ed infine divertiti a disegnare facce di mostro e ragnatele in superficie.



**NUTRI  
FREE**

**SENZA GLUTINE**

# Pumpkin Pie



**Difficoltà**  
facile



**Preparazione**  
15 minuti



**Riposo**  
30 ore



**Cottura**  
1 ora



**Dosi per**  
una pumpkin pie  
diam.22cm

## Ingredienti

### Per la frolla:

- 160 g di **Mix Frolla Nutrifree**
- ½ cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di zucchero
- 90 g di burro freddo
- 100 ml di acqua ghiacciata

### Per il ripieno:

- 400 g di zucca già cotta
- 250 g di panna fresca
- 2 uova + 1 tuorlo
- 120 g di zucchero
- 15 g di amido di mais
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- ½ cucchiaino di zenzero in polvere
- ½ cucchiaino di noce moscata in polvere
- Aroma vaniglia
- Un pizzico di sale

## Preparazione

Cuoci la zucca (in questo caso mezza zucca, con la buccia, 1Kg di peso da cruda) in forno a 180° per 45 minuti. Quando sarà cotta ricava la polpa e metti da parte. **Prepara la base così:** in un mixer con le lame a coltello frulla a brevi impulsi il Mix Frolla Nutrifree, precedentemente raffreddato in frigorifero, con lo zucchero, il sale e il burro tagliato a piccoli cubetti e anch'esso freddo di frigo. Successivamente aggiungi l'acqua freddissima e prosegui frullando ad impulsi fino ad ottenere un impasto slegato e apparentemente ridotto in briciole. Versa questo composto sopra un foglio di pellicola da cucina ed aiutati con questo a compattare la massa, senza toccare direttamente con le mani per evitare di scaldarla. Forma un panetto, racchiudilo nella pellicola e mettilo in frigorifero per un



minimo di 30 minuti e nel frattempo **prepara il ripieno così:** con il Minipimer frulla la purea di zucca, metti le uova e il tuorlo, miscela l'amido di mais con lo zucchero ed uniscilo alla purea mescolando a mano con la frusta, aggiungi la cannella, lo zenzero, la noce moscata, la vaniglia, un pizzico di sale e per ultima la panna. Riprendi il panetto e stendilo in un diam. di circa 30 cm, sistema il disco ottenuto in una tortiera (diam.22cm), fai aderire bene i bordi, bucherella la superficie e versaci il ripieno. Cuoci in forno già caldo a 180° per circa 1 ora. A piacere decora con panna zuccherata e uno spolvero di cannella.

**NUTRI  
FREE**

**SENZA GLUTINE**



# Muffin alla zucca



**Difficoltà**  
facile



**Preparazione**  
15 minuti



**Cottura**  
30 minuti



**Dosi per**  
16 pezzi

## Ingredienti

- 280 g di **Mix Multiuso Nutrifree**
- 250 g di zucca cruda già sbucciata
- 250 g di latte (anche delattosato)
- 50 g di farina di mandorle
- 150 g di zucchero
- 100 g di burro (oppure 80 g di olio di semi di girasole)
- 2 uova
- 10 g di lievito per dolci
- Mezzo cucchiaino di cannella in polvere
- Poca noce moscata grattugiata
- Mandorle in scaglie per decorare
- Zucchero a velo senza glutine facoltativo

## Preparazione

Per prima cosa grattugia la zucca, strizzala bene per togliere più liquido possibile e metti da parte. In una ciotola unisci il Mix Multiuso Nutrifree con zucchero, farina di mandorle, lievito, cannella e noce moscata. In un'altra ciotola mescola il latte, il burro sciolto intiepidito e le uova. Adesso unisci i due composti, mescola e termina inserendo anche la zucca grattugiata amalgamando bene tutto il composto. Colloca i pirottini di carta negli appositi spazi della teglia da muffin e versa circa 70 g d'impasto su ognuno. Sulla superficie aggiungi le mandorle a scaglie e cuoci in forno preriscaldato a 170° per circa 30 minuti. A cottura ultimata fai intiepidire i muffins e prima di servire, a piacere, spolvera con zucchero a velo.



**NUTRI  
FREE**

**SENZA GLUTINE**

# Brownies di Halloween



**Difficoltà**  
facile



**Preparazione**  
15 minuti



**Cottura**  
20 minuti



**Dosi per**  
16 pezzi

## Ingredienti

- 70 g di **Mix Dolci Nutrifree**
- 200g cioccolato fondente
- 120 g di burro
- 160 g di zucchero a velo
- 3 uova

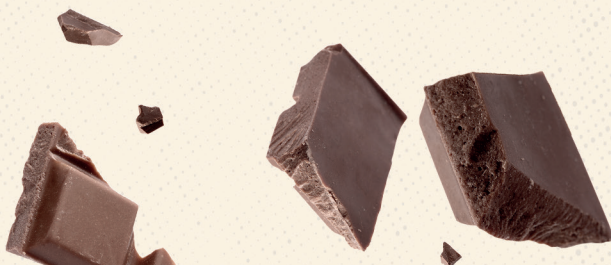
### Per decorare:

- 1 confezione di **Biscream con crema alla vaniglia Nutrifree**
- Occhi di zucchero senza glutine
- 1 tavoletta di cioccolato bianco



## Preparazione

Fondi il cioccolato a bagnomaria e metti da parte. In una ciotola lavora il burro con lo zucchero fino a che diventa una pomata. Aggiungi un uovo alla volta e non prima che quello precedente sia ben assorbito dall'impasto. Adesso la farina setacciata a pioggia e di seguito il cioccolato fuso continuando ad impastare. Fodera uno stampo quadrato con carta forno, versaci l'impasto e cuoci in forno preriscaldato a 160°. Fai raffreddare e taglia a quadretti. Decorazioni: In microonde o a bagnomaria sciogli il cioccolato bianco e con questo decora a piacere alcuni brownies. Taglia a metà qualche Biscream con crema alla vaniglia Nutrifree e utilizzali per simulare orecchie o ali dei mostri da creare sulla superficie dei brownies. Con gli occhi di zucchero appoggiati sulla superficie di altri brownies realizza facce mostruose.



**NUTRI  
FREE**

**SENZA GLUTINE**

# Pizzette di Halloween



**Difficoltà**  
facile



**Preparazione**  
10 minuti



**Riposo**  
1 ora



**Cottura**  
10 minuti



**Dosi per**  
20 pizzette

## Ingredienti

- 150 g di **Mix Pane Nutrifree**
- 100 g di **Miscela Più Nutrifree**
- 180 g di acqua tiepida
- Mezza bustina di lievito di birra secco
- Qb di salsa di pomodoro
- 1 mozzarella
- Olive nere per decorare

## Preparazione

In una ciotola unisci e mescola il Mix Pane Nutrifree con il Miscela Più Nutrifree e il lievito. Aggiungi l'acqua e, con una forchetta o con lo sbattitore munito di frustine a spirale, inizia ad impastare fino ad ottenere una massa liscia ed omogenea. Copri la ciotola con pellicola o chiudila con il coperchio e fai lievitare per circa 1 ora. Trascorso il tempo preleva pezzetti d'impasto da circa 20 g ciascuno e dai una forma quadrata (o tonda, come preferisci). Disponi le pizzette su teglia foderata con carta forno e condiscile con la salsa di pomodoro precedentemente salata. Cuocile per 8-9 minuti in forno preriscaldato a 230°-250°. Nel frattempo taglia delle fette sottili di mozzarella e con l'apposito stampino\* coppale a forma di fantasma. Negli ultimi 2 minuti di cottura aggiungi la mozzarella e appena accennerà a sciogliersi togli dal forno e decora con le olive nere tagliate per simulare bocca e occhi dei fantasmi. \*se non possiedi lo stampino a forma di fantasma fai così: taglia le fette di mozzarella e sopra un foglio di carta forno passale per pochi secondi nel microonde, quando la mozzarella si sarà sciolta potrai facilmente dare la forma che desideri aiutandoti con uno stecchino o qualcosa di simile.



**NUTRI  
FREE**

**SENZA GLUTINE**

# Focaccia ragnatela



**Difficoltà**  
facile



**Preparazione**  
10 minuti



**Riposo**  
30+45 minuti  
in frigorifero



**Cottura**  
30 minuti



**Dosi per**  
una focaccia  
di circa 500gr

## Ingredienti

### Per la focaccia:

- 250 g di **Mix Pane Nutrifree**
- 50 g di **Farina di Grano Saraceno Nutrifree**
- 220 g di acqua
- 4,5 g di lievito secco
- 1 g di olio extravergine di oliva
- Olive nere per decorazione

### Per la farcitura:

- 150 g di funghi porcini
- 150 g di funghi porcini

## Preparazione

In una ciotola unisci Mix Pane, farina di Grano Saraceno Nutrifree e lievito, poi aggiungi l'acqua fino ad assorbimento completo e per ultimo l'olio. Impasta per ottenere un composto morbido ma ben sostenuto e ponilo a riposare coperto per 30 minuti. Nel frattempo cuoci i funghi tagliati a cubetti in una padella con poco olio ed uno spicchio d'aglio, poi metti da parte ad intiepidire. Prepara anche il formaggio tagliando la provola a cubetti. Riprendi l'impasto e staccane un pezzetto che ti servirà per realizzare la ragnatela, poi dividilo a metà. Stendi la prima metà su una teglia rotonda foderata con carta forno, metti il ripieno di funghi e provola, stendi la seconda metà d'impasto e ricopri tutto sigillando i bordi. Con l'impasto precedentemente staccato fai dei rotolini e crea una ragnatela da sistemare sopra la focaccia. Fai lievitare al coperto per 45 minuti circa e cuoci in forno già caldo a 200° per circa 30 minuti o fino a doratura desiderata. Una volta sfornata completa con olive nere in superficie a simulare piccoli ragnetti.



**NUTRI  
FREE**

**SENZA GLUTINE**



# Grissini alla zucca



**Difficoltà**  
facile



**Preparazione**  
10 minuti



**Riposo**  
30+45 minuti  
in frigorifero



**Cottura**  
20 minuti



**Dosi per**  
8 pezzi



## Ingredienti

- 200g di **Mix Pane Nutrifree**
- 70 gr purea di zucca
- 150 g di acqua
- 3 gr lievito di birra secco
- 5 gr di olio o strutto
- uvetta qb
- semi di zucca qb



## Preparazione

In una ciotola miscela il lievito con la farina, aggiungi l'acqua tiepida, la purea di zucca ed inizia ad impastare. Quando la farina avrà assorbito tutta l'acqua metti l'olio e prosegui la lavorazione fino a quando avrai un impasto privo di grumi e bello morbido. Nella quantità che desideri metti uvetta e semi di zucca nell'impasto e gira brevemente per distribuirli bene. Con una spatola raccogli tutta la massa su se stessa e poni a riposare al calduccio per circa 30 minuti. Riprendi l'impasto ed aiutandoti con pochissima farina da spolvero staccane 7-8 pezzi. Con le mani, sulla spianatoia e con ogni pezzetto, forma un bastoncino lungo circa 40cm, piegalo a metà ed intreccialo. Procedi così fino a che avrai esaurito l'impasto. Copri i bastoncini ottenuti e mettili a lievitare per circa 40-50 minuti. Cuoci in forno caldo a 200° per circa 20 minuti o fino a doratura desiderata. Se li vuoi più croccanti cuocili più a lungo.



**NUTRI  
FREE**

**SENZA GLUTINE**

# Pane alla zucca



**Difficoltà**  
facile



**Preparazione**  
10 minuti



**Riposo**  
2 ora



**Cottura**  
45 minuti



**Dosi per**  
1 pane

## Ingredienti

- 500g di **Mix Pane Nutrifree**
- 300 g di zucca cotta a vapore
- 200 g di acqua
- 4 g di lievito secco
- 20 g di olio evo



## Preparazione

In una ciotola unisci il mix pane con il lievito, aggiungi la zucca precedentemente cotta a vapore e l'acqua. Con lo sbattitore munito di frustine a spirale o l'impastatrice, impasta il tutto per 5 minuti, poi aggiungi l'olio e prosegui la fase di lavorazione fino ad ottenere una massa liscia ed omogenea. Con dell'olio ungi internamente una ciotola in plastica e trasferiscici l'impasto, fai lievitare al coperto per due ore o fino al raddoppio della massa. Su un foglio di carta forno spolverato con farina di mais e riso miselate rovescia l'impasto lievitato e con le mani compatta, in modo leggero, per ottenere una forma tondeggiante tipo zucca. Con uno filo di spago da cucina imprimi sulla superficie delle linee guida che ti aiuteranno a praticare dei leggeri tagli utilizzando un coltellino bagnato nell'olio. A piacere tra gli spazi aggiungi dei semi di zucca tostati. Cuoci il pane a 200° sulla teglia del forno rovesciata e posta sull'ultimo piano, per 45 minuti, controllando che la base non si bruci troppo e nel caso sposta la teglia sul gradino superiore.



**NUTRI  
FREE**

**SENZA GLUTINE**

# Crepes di Halloween



**Difficoltà**  
facile



**Preparazione**  
5 minuti



**Cottura**  
20 minuti



**Dosi per**  
6 crepes

## Ingredienti

- 50 g di **Mix Multiuso Nutrifree**
- 100 g di spinaci già cotti
- 150 g di latte
- 1 uovo
- 15 g di burro
- Sale
- 250 g di formaggio spalmabile
- Carota e olive nere per la decorazione



## Preparazione

In un contenitore alto e stretto, con il minipimer, frulla bene gli spinaci, il latte, l'uovo e il burro sciolto. Il composto dovrà risultare piuttosto liquido e a questo punto aggiungi il Mix Multiuso Nutrifree mescolando bene per ottenere un composto liscio ed omogeneo.

Sul fornello medio fai scaldare una padella antiaderente unta con poco burro, versa un po' d'impasto e distribuiscilo bene su tutta la superficie della padella stessa, attendi 1-2 minuti e gira dall'altro lato per terminare la cottura, poi prosegui in questo modo fino a che l'impasto sarà terminato. **Decora le tue crepes di Halloween così:** con l'apposita grattugia ricava delle sottili striscioline da una carota ben lavata e pelata, poi trasferisci queste striscioline in un contenitore con acqua e ghiaccio (serve a far rimanere di un bel colore acceso la carota). Dalle olive nere ricava i denti del "mostro". Su ogni crepe spalma un leggero strato di formaggio spalmabile e chiudi a formare un rettangolo. Con le striscioline di carota forma i capelli e la bocca, mentre con le olive nere simula i denti.



**NUTRI  
FREE**

**SENZA GLUTINE**