

Indice delle ricette

CROSTATE

Crostata alla marmellata	52
Crostata di frutta	53
Crostata di mele e pinoli	51
Crostata di ricotta e cioccolato	54
Crostatine	56
Tao alla marmellata	58

TORTE, CIAMBELLONI E PLUMCAKE

Ciambella al limone	72
Ciambella di mele e noci	73
Ciambella marmorizzata	74
Ciambellone ai due cereali e miele	78
Ciambellone al cioccolato	76
Pan di spezie	79
Plumcake al cocco e cioccolato	80
Plumcake al cocco senza uova	82
Plumcake soffice di ricotta	83
Strudel settembrino	84
Torta all'ananas	67
Torta all'arancia	61

Torta alle carote	62
Torta di mele, noci e cannella	64
Torta di mele alla cannella	65
Torta di pere e cioccolato	68
Torta di pesche e albicocche multicereali	66
Torta fredda allo yogurt	60
Torta margherita	70

DOLCI AL CUCCHIAIO

Mattonella crudista	86
Tiramisù	87
Tiramisù macrobiotico	88
Vaniglia & cioccolato	89

BISCOTTI

Biscotti alla canapa	90
Biscotti allo yogurt	92
Biscottini da tè	93
Cioccocuori	94
Cuor di mela	98
Cuor di pera	96
Grancereali	99
Occhi di bue	100

Torte e biscotti sani e naturali

DOLCETTI E SFIZIOSITÀ

Baci di dama 101

Coccole 102

Cornetti allo yogurt 104

Crema di cioccolato
spalmabile alla nocciola 118

Delizie di avena 106

Girelle all'uvetta 107

Girelle al riso 108

Gelati macrobiotici 110

Salame di cioccolato crudista 111

Salame di cioccolato
macrobiotico 112

Sweet rose 116

Tartufini crudisti 114

Tortine di farro e kamut
al profumo di arancia 120