

# **Lista della Spesa – Colazioni Sane**

## **Freschi**

- 7 uova
- 1 vasetto di yogurt bianco (125 g circa)
- 250 ml di latte (+ eventualmente altro per le colazioni)
- 1 limone non trattato

## **Farine e lieviti**

- Farina 00 (almeno 500 g)
- 2 bustine di lievito per dolci

## **Zuccheri e dolcificanti**

- Zucchero semolato (almeno 500 g)

## **Grassi e oli**

- Olio di semi (girasole o mais, circa 250 ml)
- Burro o margarina (per imburrare le teglie, se serve)

## **Aromi e aggiunte**

- 1 limone non trattato (succo + scorza)
- Zucchero a velo (facoltativo, per decorare)

## **Frutta per spremute o accompagnamento**

- Arance (1 kg ≈ 4 bicchieri di spremuta)
- Mele e pere (da centrifugare o mangiare a fette con la torta)
- Kiwi, fragole o frutti di bosco (per farcire le mini crêpes o aggiungere freschezza)
- Banane (ottime con yogurt o come topping)

## **Extra opzionali**

- Miele o crema di nocciole (per farcire le mini crêpes)
- Marmellata o confettura (per accompagnare la torta allo yogurt)

*Roby Bell*

[www.robybell.it](http://www.robybell.it)