

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.robbybell.it