

Sorsi d'inverno



*10 idee senza alcol
per la stagione fredda*

*Caro Lettore, cara Lettrice,
abbiamo pensato a questa guida per offrirti
qualche idea di bevanda non alcolica da provare
nelle lunghe e fredde giornate invernali.*

*Il nostro intento non era certamente quello di fare
un catalogo completo (sarebbero servite migliaia
di pagine!) bensì di invitarti a sperimentare
qualche alternativa al solito alcol.*

*Qualcuna di esse può essere uno spuntino, magari
accompagnato da qualche dolce.*

*Altre possono darti ristoro contro il freddo o
aiutarti a concludere un pasto più importante.*

*Ci auguriamo che Tu gradisca questo pensiero e
che, magari, abbia voglia di cercare o creare anche
altre ricette da condividere con chi vuoi, per un
inverno in sobrietà.*

Acat Savona Genova ODV

*Associazione dei Club degli Alcolisti in Trattamento Savona Genova
www.acatsavonagenova.it*

Cappuccino Viennese

INGREDIENTI

20-25 ml di caffé espresso o fatto con la moka

45 ml di latte caldo

Panna fresca montata

Cacao magro in polvere

PREPARAZIONE

Mettere il caffé nella tazza

Aggiungere il latte caldo

Appoggiare la panna fresca montata

Spolverare con il cacao



Golden Milk

INGREDIENTI

100 ml Latte di cocco

100 ml Bevanda di avena o altra vegetale

1 cucchiaino Sciroppo d'acero

1 cucchiaino Curcuma

Mezzo cucchiaino Cannella

Vaniglia (un pezzetto)

1 macinata Pepe nero

PREPARAZIONE

Versare le spezie in un pentolino

Aggiungere poi il latte di cocco, la bevanda di avena (o altra a piacimento) e lo sciroppo d'acero.

Portate a cottura sempre mescolando fino al bollore.

Servire in tazza.

Pumpkin Spice Latte

INGREDIENTI

40 g Purea di zucca (zucca cotta e schiacciata)
200 ml di Latte fresco
1 tazzina di Caffè
1 cucchiaino Zucchero
Cannella
Noce moscata
Zenzero fresco (1 pezzetto)
Chiodo di garofano
100 g Panna montata fresca

PREPARAZIONE

Versare la purea in un pentolino, unire le spezie (cannella, zenzero, chiodo di garofano e noce moscata), lo zucchero e poi il latte.

Portare a cottura fino a quando il composto risulterà caldo ma non bollente.

Unire il caffè.

Togliere lo zenzero e il chiodo di garofano e frullare il composto con un frullatore a immersione.

Servire in tazza appoggiando sopra il composto la panna montata e una spolverata di cannella.

Tisana Zenzero e Limone

INGREDIENTI

1 tazza d' acqua

1 pezzetto di zenzero fresco (sbucciato)

succo di mezzo limone

1 cucchiaino di miele (facoltativo)

PREPARAZIONE

Fare bollire l'acqua

Aggiungere lo zenzero e tenerlo in infusione
con un coperchio.

Dopo 15 minuti togliere lo zenzero e
aggiungere il succo di limone ed
eventualmente il miele.

Può essere consumata calda o fredda



Infuso Rosmarino e Miele

INGREDIENTI

1 tazza d'acqua

1 manciata di aghi di rosmarino fresco

1 cucchiaino di miele (facoltativo)

PREPARAZIONE

Fare bollire l'acqua

Versare nella tazza gli aghi di rosmarino e l'acqua calda.

Dopo 15 minuti di infusione, se si vuole, aggiungere il miele.

Può essere consumata anche fredda



Vin Brûlé Analcolico

INGREDIENTI

250 ml di succo di succo di melagrana

75 ml di succo di mela limpido

1 arancia non trattata affettata e con la buccia

1 fiore di anice stellato

1 stecca di cannella

3 chiodi di garofano

1 grattata di noce moscata

PREPARAZIONE

Mettere tutti gli ingredienti in una casseruola con bordo alto e mettere sul fuoco.

Fare bollire per 15 minuti a fuoco basso in modo che il preparato si riduca e si insaporisca.

Servire caldo.

Cioccolata Calda Aromatizzata

INGREDIENTI

1 busta di preparato per cioccolata in tazza di buona qualità (ottima *Chokola in Tazza* di Altromercato)

Latte fresco intero

Cannella o peperoncino in polvere

Panna fresca montata

PREPARAZIONE

Preparare la cioccolata secondo le istruzioni del produttore.

Durante la cottura aggiungere, a piacere, una spolverata di cannella o di peperoncino.

Versare in tazza e appoggiare, se gradita, una dose di panna montata.



Latte di mandorla alla vaniglia

INGREDIENTI

1 tazza di latte di mandorla (già pronto o fatto in casa)

1 stecca di vaniglia o qualche goccia di estratto di vaniglia

Cacao amaro in polvere o cannella in polvere.

PREPARAZIONE

Scaldare il latte di mandorla unendo la vaniglia (la stecca si toglie a fine cottura)

Servire eventualmente con una spolverata di cannella o di cacao amaro.



Tisana di Natale al Karkadé

INGREDIENTI

250 ml di Acqua

2 cucchiaini di Karkadé

1 cucchiaino di Malva

1 cucchiaino di Camomilla (fiori)

1 cucchiaino di semi di Finocchio

1 stecca di Cannella

PREPARAZIONE

Unire all'acqua il Karkadé e gli aromi portare ad ebollizione per circa 10-15 minuti.

Filtrare e servire.

Tisana Digestiva

INGREDIENTI

200 ml di acqua

10 -15 foglie di menta fresca

8 foglie di salvia fresca

3 cucchiaini di aghi di rosmarino fresco

poco miele o zucchero grezzo (facoltativo)

PREPARAZIONE

Fare bollire l'acqua

Spegnere il fuoco e aggiungere le erbe

lasciando in infuso per circa 7 minuti.

Servire eventualmente aggiungendo un goccio
di miele o un tocco di zucchero grezzo.

*ACAT SAVONA GENOVA ODV
Associazione dei Club degli Alcolisti in Trattamento Savona Genova*

www.acatsavonagenova.it

*Puoi chiedere informazioni sulle nostre attività scrivendo a
associazione@acatsavonagenova.it*

ACAT SAVONA GENOVA ODV è iscritta al RUNTS

*Puoi destinare il 5 per mille delle imposte ad
Acat Savona Genova ODV indicando il
codice fiscale 95179490107*