

# Cake ai fiocchi di cereali e latticello: una colazione coi fiocchi



Porcellane e tessuti [GreenGate](#)

Sono sempre stata piuttosto minimalista, nell'abbigliamento, nel trucco (praticamente inesistente!), nell'arredamento e in fondo anche nella cucina.

Non amo le ricette troppo cariche e complicate come non amo troppi fronzoli nella vita quotidiana.

**SEMPLICITA'** sembra essere la mia parola d'ordine, a 360 gradi!

Certo non la stessa della cassiera che mi sono trovata davanti qualche giorno fa al supermercato, intenta a scambiare quattro chiacchiere con la cliente incinta davanti a me!

Se non fosse che Carnevale è ormai passato, avrei quasi potuto pensare che finito il turno di lavoro sarebbe schizzata dritta dritta ad una festa in maschera, con i capelli infiocchettati e un trucco così pesante che per riportare alla luce i suoi

occhi (per altro di un meraviglioso colore verde) ci sarebbe servito un intero flacone di latte detergente insieme ad una ventina di dischetti!

E sicuramente anche quel bel colorino ambrato non era proprio frutto di una recente vacanza alle Maldive nè di un ciclo intensivo di lampada, ma piuttosto di un consistente strato di terra abbrozzante.

“maschio o femmina?” chiede, sfoderando un sorriso a 64 denti

“non so, ho preferito non saperlo; mi piacciono le sorprese” risponde tranquilla la ragazza.

“oh io vorrei tanto un giorno avere una bambina. Così posso metterle tutti i fiocchetti, i vestitini a fiori e farle le treccine!” 0\_0!!! ma vuole una figlia o una bambola?!?!?Spero sinceramente che abbia un maschio...o forse no!

Se poi fa le treccine pure a lui sono guai!

Mamma...**GRAZIE** per avermi concesso jeans e scarpe da ginnastica e soprattutto i capelli corti!!!

Che poi a me i fiocchi piacciono e anche tanto...a colazione però!



### **CAKE ai FIOCCHI di CEREALI e LATTICELLO**

|                       |               |
|-----------------------|---------------|
| Tempo di preparazione | 20 minuti     |
| Tempo di cottura      | 45 minuti     |
| Tempo passivo         | –             |
| Porzioni              | 10-12 persone |

**Ingredienti per uno stampo 30×11 cm**

- 150 gr di farina 00
- 150 gr di farina di cereali
- 50 gr fiocchi di cereali misti + un po' per la superficie
- 2 uova
- 50 gr miele di limone (o d'acacia o millefiori)
- 75 gr di zucchero di canna (per me Brazil BRONSugar di D&C)
- 50 gr olio di semi (mais o girasole)
- 200 gr di latticello
- 60 gr di misto semi e frutta secca
- scorza grattugiata di limone
- 12 gr di lievito per dolci
- sale

### **Procedimento**

1. In una ciotola setacciare insieme le farine con il lievito, aggiungere lo zucchero, i fiocchi di cereali, la frutta secca, un pizzico di sale e mescolare.
2. In una seconda ciotola sbattere leggermente le uova con una forchetta, aggiungere il miele, l'olio, il latticello, la scorza grattata del limone ed emulsionare il tutto.
3. Versare gli ingredienti umidi nella ciotola con gli ingredienti secchi e mescolare con un cucchiaio quel tanto che basta ad amalgamare il composto, senza lavorare eccessivamente, come per i muffins.
4. Trasferire il composto in uno stampo da plum cake, imburrato e infarinato, distribuire sulla superficie una manciata di fiocchi di cereali e cuocere in forno caldo a 180°C per circa 45 minuti (fare la prova stecchino).
5. Coprire verso la fine con un foglio d'alluminio se dovesse colorire troppo.
6. Sformare e lasciar raffreddare su una griglia.



Buona colazione!

Un abbraccio, e **buona Festa della Donna** a tutte. Alla prossima...

*Federica*