

IN CUCINA CON GAIA: 08.06.2026

LE RICETTE della diretta: AUTOPRODUZIONE FACILE



Gaia Borroni
[.@gaia_thegreenpantry](https://www.instagram.com/gaia_thegreenpantry)





Mi impegno alla non diffusione materiale e obbligo di riservatezza: sono consapevole che qualunque materiale ricevuto in relazione a servizi acquistati quali consulenze, eventi formativi, corsi, seminari, conferenze, sia esso in forma cartacea, informatica, audiovisiva o di qualsiasi altro tipo (dispensa, allegato, dvd, ...) è ad esclusivo uso personale, e rimane di proprietà intellettuale dell'autore: pertanto le informazioni ivi pubblicate non possono essere riprodotte, copiate, inviate a terzi, o in ogni modo utilizzate anche parzialmente, senza l'autorizzazione scritta del titolare dei diritti.

Ogni utilizzo anche solo parziale di essi costituirà violazione del diritto d'autore e verrà perseguito ai sensi della normativa vigente con penale e risarcimento danni.

INDICE DEI CONTENUTI

[INTRODUZIONE](#)

[BEVANDA VEGETALE ALLE
MANDORLE CON MYLK](#)

[ENERGY BALLS PROTEICHE
MANDORLE E CACAO](#)

[YOGURT FATTO IN CASA](#)

[MIX PER MAGNESIO](#)

[I MIEI PRODOTTI PREFERITI](#)

[LISTA DELLA SPESA](#)

[LE PRECEDENTI DIRETTE: I LINK](#)

[CONTATTI](#)



Ciao, sono Gaia

Esperta di alimentazione naturale e benessere al femminile, sono food content creator dal 2005, mi occupo di educare le persone alla sostenibilità e al consumo consapevole

Sono felice che tu abbia guardato la diretta di oggi nel mio profilo instagram, e se sei qui è perchè hai voglia di replicare almeno una delle ricette che ho proposto in questo momento di condivisione.

Il tema di oggi è: **AUTOPRODUZIONE!**

Sono da sempre una grande fan del “**fatto in casa**” soprattutto quando posso preparare da sola alcune basi come le bevande vegetali scegliendo con attenzione le materie prime.

In questo PDF trovi le ricette che amo da anni e che preparo sempre anche con i miei bambini. Come sempre sono facili e veloci da realizzare e ti daranno la possibilità di sperimentare e personalizzarle come preferisci.

Troverai anche i miei prodotti MUST HAVE per poterle realizzare ancora meglio e che faranno davvero la differenza.

A presto, Gaia.



LE RICETTE



BEVANDA VEGETALE CON MYLKY

Ingredienti (per 1 litro)

80 g mandorle

1 litro di acqua (meglio ph 8.5)

Procedimento

Metti in ammollo le mandorle per 4-5 ore (o durante la notte), poi inseriscile nel filtro di MYLKY.

Aggiungi l'acqua nella brocca graduata e poi chiudi il filtro. Aziona MYLKY per 1 minuto, se vuoi estrarre al massimo ti consiglio di fare due cicli completi.

Preleva la bevanda ottenuta e trasferiscila nella bottiglia di vetro.

MYLKY è il tuo nuovo super alleato per tutte le bevande vegetali o frullati estrosi.

Lo puoi acquistare usando subito il mio sconto **GAIA10** cliccando qui: **ACQUISTA MYLKY**

YOGURT FACILE FATTO IN CASA

Ingredienti (per 7 vasetti)

1 litro di latte intero UHT

150 g yogurt greco intero

Procedimento

Versa il latte intero in una ciotola, aggiungi lo yogurt e mescola.

Trasferisci il composto nei vasetti in dotazione con la yogurtiera, posizionali all'interno della yogurtiera senza il loro coperchio.

Chiudi la yogurtiera e poi attaccala alla corrente e fai fermentare il tuo yogurt dalle 6 alle 10 ore.

Estrai i vasetti, chiudili singolarmente e poi metti in frigo per la notte. Al mattino avrai il tuo yogurt pronto per la colazione.

Io uso una vecchia yogurtiera molto basica ma che a distanza di 30 anni lavora ancora benissimo.

Ti suggerisco questo modello: **ACQUISTA YOGURTIERA**

ENERGY BALLS PROTEICHE AL CACAO E MANDORLE

Ingredienti

150g di datteri Medjoul

La polpa delle mandorle avanzata dalla bevanda vegetale

40g di noci pecan (o noci)

40g di anacardi

30g di CACAO CRUDO

2 cucchiaini di semi di chia

1/2 busta di FRESH protein

Un goccio d'acqua (se serve)

Procedimento

Frulla tutto nel mixer finché il composto è lavorabile.

Forma le palline e conservale in frigo in un contenitore ermetico per 2 settimane.

Le mie FRESH protein sono un vero must per queste energy balls, perfette come snack e per una carica di energia!

ACQUISTA QUI: **FRESH protein** (sconto **GAIA20** min 100€)

MIX PER MAGNESIO

Ingredienti

70 g semi di zucca

50 g semi sesamo

70 g mandorle

50 g cacao CRUDO

Procedimento

Frulla tutti gli ingredienti insieme. Conservalo in frigo in un vasetto di vetro. In questo modo si mantiene sempre fresco e pronto all'uso.

➡ **COME USARLO:** un solo cucchiaino (circa 30 g) al giorno per fare il pieno di energia. Questa quantità apporta circa 120 mg di magnesio, quasi un terzo del fabbisogno quotidiano di una donna (che si aggira intorno ai 320 mg).

➡ **GUARDA QUESTO VIDEO**

Aggiungi le FRESH protein anche qui per avere un mix ancora più adatto a noi donne +40.

Il mio super frullatore è ormai un must have: **ACQUISTA QUI IL FRULLATORE**



YOGURTIERA
GIRMI



FRULLATORE
NUTRIBULLET



MYLKY
SCONTO
GAIA10

FRESH Protein
SCONTO GAIA20
(min 100€)



CACAO CRUDO



LISTA DELLA SPESA

FRUTTA

VERDURA

LEGUMI

CEREALI

ALTRO





LISTA DELLA SPESA

Dalla Dispensa

PESCE

SURGELATI

FORMAGGI&LATTICINI

ALTRO



LISTA DELLA SPESA



ALTRO



Se hai perso le precedenti dirette instagram “In cucina con Gaia” puoi recuperarle cliccando sui link che ti lascio qui sotto:

[DIRETTA 11 APRILE 2024](#)

[DIRETTA DEL 10 GIUGNO 2024](#)

[DIRETTA 02 MAGGIO 2024](#)

[DIRETTA DEL 24 MAGGIO](#)

Trovi i pdf delle precedenti dirette nel mio blog cliccando di seguito:

[SCARICA IL PDF DELL' 11 APRILE](#)

[SCARICA IL PDF DEL 10 GIUGNO](#)

[SCARICA IL PDF DEL 02 MAGGIO](#)

[SCARICA IL PDF DEL 24 MAGGIO](#)



TESTI RICETTE E FOTO
GAIA BORRONI



Restiamo in contatto



www.gaiaborroni.ringana.com



www.avea.com



[@gaia_thegreenpantry](https://www.instagram.com/gaia_thegreenpantry)



gaiaborroni.ringana.com



[378 002 4365](tel:3780024365)

SONO PRESENTI LINK AFILIATI
© 2025 - TUTTI I DIRITTI RISERVATI
TESTI E IMMAGINI
Gaia Borroni
GRAFICA E IMPAGINAZIONE
Gaia Borroni



GAIA BORRONI

The Green Pantry