

BISCOTTI SENZA ZUCCHERO

Biscotti alla farina di mandorle

Ingredienti e preparazione

500gr di farina di mandorle, 3 mele Golden. Per guarnire: mandorle o pistacchi tritati o pinoli, a piacere.

Far bollire le mele sbucciate e a pezzi per qualche minuto in due cucchiai di acqua. Una volta cotte, frullatele e amalgamatele in una terrina con la farina di mandorle, fino ad ottenere un impasto omogeneo. Prendere un po' di pasta alla volta con un cucchiaino e distribuitela in una teglia foderata con carta forno. Guarnire la superficie di ciascun biscotto con la frutta secca, a piacere. Cuocere in forno a 180 gradi per 5-10 minuti. Appena i biscotti sono dorati, bisogna farli uscire dal forno e lasciarli raffreddare (inizialmente saranno ancora molli ma poi si induriranno).

Ciocolatini con miglio soffiato

Ingredienti e preparazione

Sciogliere il cioccolato amaro (70%) aiutandosi con un po' di latte di riso o mandorle. Una volta sciolto unire il miglio soffiato (a piacere). Stenderlo su carta da forno alternando uno strato di miglio-cioccolato con uno di marmellata senza zucchero di arance o fragole. Tagliatelo a dadini e mettetelo in frigorifero o freezer.

Crostata con marmellata di mirtilli

Ingredienti

gr. 250 di farina tipo 2 (o di farro meglio più friabile per le crostate)

gr. 50 di farina di mandorle

gr. 100 di mais fioretto o di semola di grano duro

gr. 85 di olio di oliva extravergine

150 gr di uvetta sultanina ammollata in 50 ml di succo di mela e frullata (in alternativa si può usare il succo di mela concentrato se si trova o solo succo di mela se piace non troppo dolce)

½ bustina di lievito meglio cremor tartaro

Un pizzico di sale

Buccia di limone grattugiata, cannella

2 cucchiai di succo di limone

latte di soia o di avena quanto basta per impastare

marmellata d mirtilli senza zucchero

Preparazione

Unire tutti gli ingredienti secchi e mescolate, unite poi l'olio extravergine di oliva, il succo di limone. Infine gli altri ingredienti ed amalgamateli bene.

Stendere la pasta in una teglia precedentemente oleata, versare sopra della confettura ed infornate per 30 minuti circa a 180°.

Barrette dello sportivo con avena cioccolato e nocciole

Ingredienti

per la base:

1 tazza di fiocchi di cereali misti e soffiati

3 cucchiaini di olio di oliva EXTRAVERGINE

½ tazza di uvetta o cioccolato fondente

½ tazza di mandorle o nocciole tostate

un pizzico di sale marino

2 tazze di succo di mela e acqua

buccia di limone

Preparazione

Mescolate assieme prima gli ingredienti asciutti, poi aggiungete l'olio e stemperate con le mani. Aggiungete il succo di mela e l'acqua ed amalgamate bene il composto; lasciare riposare per almeno 2 ore poi stendetelo in una teglia da forno precedentemente oliata (1 cm circa di spessore) Cuocete in forno per 30 minuti circa a 180°, prima della cottura tagliatela a barrette.

QUESTI BISCOTTI POSSONO ESSERE MANGIATI A COLAZIONE OPPURE COME SPUNTINO IN UFFICIO SIA AL MATTINO CHE AL POMERIGGIO.