

## BISCOTTI NICHEL FREE E SENZA GLUTINE

Questi biscotti gustosi e friabili piaceranno a tutta la famiglia, ma i più golosi possono spolverizzarli con lo zucchero a velo oppure decorarli con la ghiaccia reale. Se non abbiamo l'intolleranza al nichel, possiamo decorarli con il cioccolato fuso o cospargerli con frutta secca tritata o semi di papavero prima della cottura. Oppure, per ottenere un dolcetto davvero goloso, possiamo prendere due biscotti e farcirli con la nostra marmellata preferita. Attenzione al tipo di zucchero di canna: coloro che sono intolleranti al nichel non possono sceglierlo né grezzo, né integrale. Nel dubbio sostituiamolo con lo zucchero semolato.

 16 porzioni

## INGREDIENTI

- 170 grammi di farina di frumento, tipo 00  170 grammi di farina di grano saraceno
- 30 grammi di patate, fecola
- 7 cucchiaini da tè [colmi] di zucchero di canna, grezzo [70 g]  80 grammi di sciroppo d'acero
- 80 grammi di bevanda vegetale a base di riso
  - 100 grammi di bevanda alla soia, naturale, arricchita di calcio [Media di prodotti commerciali]
- 1 limone
- 1 pizzico di sale da cucina

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola capiente versiamo la farina, la fecola di patate, lo zucchero di canna, il sale e il bicarbonato. Mescoliamo bene per amalgamare tutti gli ingredienti, aiutandoci con un cucchiaio.
- 2° Aggiungiamo la scorza di limone grattugiata (in alternativa potete sostituirla con scorza d'arancia).
- 3° Aggiungiamo il latte di riso e l'olio di riso e mescoliamo tutti gli ingredienti con le mani. Se necessario, trasferiamo il contenuto della ciotola sulla spianatoia e impastiamo aggiungendo un po' di farina per evitare che il composto si attacchi. Dobbiamo ottenere un panetto rotondo, liscio e omogeneo.
- 4° Avvolgiamo il panetto nella pellicola per alimenti e facciamo riposare in frigorifero per 30 minuti.
- 5° Trascorso il tempo di riposo, riprendiamo il panetto, eliminiamo la pellicola per alimenti e disponiamolo tra due fogli di carta forno cosparsi di farina.
- 6° Stendiamo la pasta delicatamente aiutandoci con il mattarello finché non raggiunge lo spessore di circa 0,5 cm o facciamolo più spesso se lo preferiamo. Teniamo comunque presente che in cottura il biscotto crescerà un pochino.
- 7° Tagliamo i biscotti con il tagliabiscotti dalla forma che preferiamo: a fiore, stella, orsetto e così via.

8° Disponiamo i biscotti sulla foderata con un foglio di silicone oppure con carta forno. Cuociamo in forno statico a 170 °C per 13/14 minuti.

9° A cottura ultimata lasciamoli raffreddare prima di trasferirli nella biscottiera o in un altro contenitore ermetico dove potremo conservarli per tutta la settimana, mantenendone inalterate le caratteristiche.

10° A cottura ultimata lasciamoli raffreddare prima di trasferirli nella biscottiera o in un altro contenitore ermetico dove potremo conservarli per tutta la settimana, mantenendone inalterate le caratteristiche.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

|                  | PER 100 g | PER PORZIONE [23 g] | % AR |
|------------------|-----------|---------------------|------|
| ENERGIA          | 279 kcal  | 64 kcal             | 3 %  |
| PROTEINE         | 5 g       | 1 g                 | 2 %  |
| CARBOIDRATI      | 66 g      | 15 g                | 6 %  |
| ZUCCHERI         | 19 g      | 4 g                 | 5 %  |
| LIPIDI           | 1 g       | 0 g                 | 0 %  |
| GRASSI SATURI    | 0 g       | 0 g                 | 0 %  |
| FIBRE ALIMENTARI | 1 g       | 0 g                 | 1 %  |
| SODIO            | 120 mg    | 27 mg               | 1 %  |