

### BISCOTTI SAVOIARDI VEGAN - CON ACQUA FABA



L'aquafaba è l'acqua di cottura dei legumi, preferibilmente dei ceci, e potete ottenerla immediatamente scolando una scatola di ceci e conservando l'acqua di governo. Se usualmente cuocete voi i ceci a partire da quelli secchi, l'acqua di cottura non è indicata per essere montata; in primo luogo perchè potrebbe essere troppa e in secondo luogo perchè i ceci andrebbero cotti molto più a lungo rispetto alla cottura normale. Per 500g di ceci dovrete infatti utilizzare 1,2 l di acqua, e cuocerli a fuoco minimo per 7-8 ore.

 20 porzioni

## INGREDIENTI

- 150 grammi di farina di riso
- 1 bicchiere medio di acqua faba (200 g)
- 6 cucchiaini da tavola di olio di semi di girasole (54 g)
- 150 grammi di amido di mais
- 100 grammi di zucchero a velo

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Scolate i ceci per ottenere l'aquafaba. L'aquafaba va montata fredda da frigo quindi potete lasciare il vasetto dei ceci in frigorifero per qualche ora prima di scolarli, oppure tenere l'aquafaba in frigorifero separata dai ceci fin quando dovrete utilizzarla.
- 2° Con le fruste elettriche, montate l'aquafaba con 100g di zucchero a velo.
- 3° Ci vorrà un po' di tempo (10 minuti) per ottenere una crema più ferma possibile.
- 4° Incorporate l'olio di semi e frullate. Preparate una placca da forno foderata con carta e preriscaldate il forno a 200°.
- 5° Unite farina di riso e amido di mais fino a raggiungere il peso di 250g. Non è necessario che siano 50 e 50 precisi. Mescolate insieme alla bustina di lievito quindi combinate bene tutte le polveri.
- 6° Setacciate le polveri a poco a poco sopra la crema di zucchero e amalgamate. Ora agite più velocemente possibile per non far smontare il composto: inseritelo in una sac-a-poche e create delle strisce di crema abbastanza distanti, a forma di grissino e lunghe 10 cm. Spolverate di zucchero di canna e infornate a 200 per 15 minuti.
- 7° Procedete con altre teglie: una sola non basterà per esaurire la pastella. I savoiardi vegan sono pronti appena li vedete dorati in forno

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (33 g)	% AR
ENERGIA	305 kcal	100 kcal	5 %
PROTEINE	2 g	1 g	1 %
CARBOIDRATI	57 g	19 g	7 %
ZUCCHERI	16 g	5 g	6 %
LIPIDI	8 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	1 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	4 mg	1 mg	0 %