



BISCOTTI CHETOGENICI CON FARINA DI NOCCIOLE

Questi biscotti senza zucchero sono realizzati con farina di nocciole, burro di cocco e delle gocce di Diete tic.

 13 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di farina di Nocciole
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 15 gocce di diet Tic
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- q.b di cannella
- 40 grammi di burro di cocco

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per preparare i biscotti chetogenici come prima cosa rompete l'uovo in una ciotola. Aggiungete poi il burro di cocco (se lo tenete in frigo lasciatelo qualche minuto a temperatura ambiente prima di procedere. Lavorate poi con un cucchiaio fino ad ottenere una crema, volendo potete utilizzare una frusta se avete difficoltà. Aggiungete quindi il dolcificante e la cannella.
- 2° Unite la farina di nocciole e mescolate fino ad ottenere una massa compatta. Aggiungete il lievito setacciandolo, mescolate ancora per bene e lasciate riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Quando il composto sarà ben sodo prelevate una porzione e arrotondatela tra le mani, come se fosse una polpetta.
- 3° Posizionate le palline su una leccarda rivestita con carta forno. Poi appiattitele delicatamente con le dita. Cuocete in forno statico preriscaldato a 160° per 18 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare i biscotti chetogenici prima di gustarli.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (16 g)	% AR
ENERGIA	503 kcal	81 kcal	4 %
PROTEINE	10 g	2 g	3 %
CARBOIDRATI	8 g	1 g	1 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	51 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	18 g	3 g	15 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	1 g	3 %
SODIO	34 mg	5 mg	0 %