



## BISCOTTI FROLLINI AI FICHI E GRANO SARACENO

Ingredienti per 20 frollini

 20 porzioni

### INGREDIENTI

- 300 grammi di farina di grano saraceno
- 50 ml di bevanda al riso senza zuccheri aggiunti
- 30 grammi di zucchero di canna, grezzo
- 250 grammi di fichi, freschi
- 80 grammi di burro ghee
- 1 pizzico di di sale da cucina

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lasciar ammorbidire il ghee a temperatura ambiente e aggiungervi lo zucchero.
- 2° Mescolare finchè non si ottiene una crema omogenea.
- 3° Pulire e schiacciare i fichi con una forchetta e aggiungerli alla crema di ghee, mescolare bene l'impasto.
- 4° Setacciare e aggiungere la farina di grano saraceno a poco a poco, unendo anche la bevanda di riso, finchè non si ottiene un impasto omogeneo e lavorabile.
- 5° Preparare una teglia con carta da forno e formare della palline con l'impasto: schiacciarle per ottenere dei biscotti tondi (è possibile fare forme a piacere, anche con appositi stampini, l'importante è che siano adeguatamente sottili per favorire una cottura rapida e omogenea).
- 6° Cuocere a forno preriscaldato e ventilato a 180 °C per circa 10-15 minuti, finchè non saranno lievemente dorati.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (36 g)	% AR
ENERGIA	297 kcal	106 kcal	5 %
PROTEINE	5 g	2 g	3 %
CARBOIDRATI	40 g	14 g	5 %
ZUCCHERI	11 g	4 g	4 %
LIPIDI	12 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	8 g	3 g	14 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	1 g	5 %
SODIO	114 mg	41 mg	2 %