



BISCOTTI ALLA MELA

Ingredienti per 15 biscotti

 15 porzioni

INGREDIENTI

- 60 ml di acqua
- 80 grammi di burro ghee
- 70 grammi di zucchero di canna, grezzo
- 1 pizzico di bicarbonato
- 250 grammi di farina di Kamut
- 1 pizzico di sale da cucina
- 2 unità medie di mele, fresche (300 g)
- succo di 1/2 limone

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sbucciare le mele, tagliarle a cubetti grandi di circa 1 cm e lasciarle riposare in un recipiente con acqua e succo di mezzo limone o lime.
- 2° A parte, unire la farina, lo zucchero, 60 ml di acqua, il ghee ammorbidito (a temperatura ambiente) e il bicarbonato.
- 3° Impastare finché non si ottiene un composto liscio, malleabile e omogeneo.
- 4° Scolare le mele a cubetti e aggiungerle all'impasto, continuando a impastare il tutto, finché i cubetti non saranno ben amalgamati con la frolla.
- 5° Lasciar riposare in frigo per circa un'ora, formare dei biscotti "artigianali" rotondi e alti circa 2-3 cm e cuocere in forno preriscaldato da 180 °C finché non saranno dorati (circa 20-30 minuti)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE (50 g) | % AR |
|------------------|-----------|---------------------|------|
| ENERGIA | 263 kcal | 131 kcal | 7 % |
| PROTEINE | 5 g | 2 g | 5 % |
| CARBOIDRATI | 35 g | 17 g | 7 % |
| ZUCCHERI | 15 g | 8 g | 8 % |
| LIPIDI | 11 g | 6 g | 8 % |
| GRASSI SATURI | 8 g | 4 g | 19 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 3 g | 2 g | 7 % |
| SODIO | 147 mg | 73 mg | 3 % |