Le ricette di Antonella

Biscotti della Salute
I DATTERINI

SEGUICI SU

Youtube -Facebook -Instagram

Biscotti datterini, proteici e senza zuccheri

200 gr di fiocchi d'avena
200 gr di farina d'avena/ integrale
150 gr datteri snocciolati
100 gr noci/ nocciole/ mandorle
70 gr mirtilli essicati
4 cucchiai semi di lino
50 gr olio di riso/ extra vergine d'oliva
1 pizzico di sale
1 limone biologico
1 bicchiere di latte vegetale di mandorla/riso (al bisogno)
1 cucchiaino di polvere lievitante/ bicarbonato di sodio
1 cucchiaio di polvere proteica di canapa (facoltativo)

PROCEDIMENTO

Mescolare tra loro i componenti solidi: i fiocchi d'avena, la farina, la polvere di canapa, il pizzico di sale ed il lievito.

In un'altra ciotola mettere in ammollo, in acqua o nel latte vegetale tiepidi, i semi di lino tritati per una decina di minuti.

Frullare i datteri, aggiungendo la buccia del limone grattugiata, i mirtilli fatti ammorbidire in acqua tiepida, l'olio e circa 70 g delle noci tritate (gli altri 30 g circa serviranno per decorare i biscotti).

Unire i due composti lavorandoli grossolanamente e, a seconda della consistenza ottenuta, aggiungere latte quanto basta per riuscire ad amalgamare bene l'impasto.
Dividere il tutto in due parti, aiutandosi con un po' di farina per riuscire a lavorarle bene. Stendere poi, con il mattarello o con le mani, i due impasti su fogli di carta da forno della stessa misura delle teglie.

Ricoprire tutto con uno strato di marmellata senza zuccheri aggiunti, all'albicocca o al gusto preferito, e cospargere sopra le noci tritate rimaste.Infornare a forno caldo a 180° per circa 25/30 minuti controllando che non si secchino troppo; con forno ventilato si possono cucinare insieme entrambe le teglie, mentre una per volta in forno statico.

Appena sfornati, tagliare subito i biscotti in rettangolini prima che l'impasto si raffreddi.