



Biscotti Senza Cottura Pronti in 5 minuti

Preparare i biscotti era una delle cose che da bambina amavo tantissimo, sicuramente perché mi dava la possibilità di stare nel meraviglioso mondo in cui vedevo sempre aggirarsi mia madre: la cucina. Ancora oggi, mi diverto moltissimo a prepararli e ad inventare nuove ricette per realizzarli, come quella che vi propongo qui.

Questo è il risultato di un esperimento sorprendente: **farina di mandorle, farina di cocco, malto di riso e acqua, l'unione di questi semplici ingredienti dà vita a biscotti leggeri e sani**, con un impasto che si realizza in cinque minuti e diventa gustosissimo con l'aggiunta di una marmellata preparata in casa.

È sorprendente come con così poco, si possa realizzare un dolce buono e povero di calorie: cucinare è davvero magia!





Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane



Biscotti Senza Cottura Pronti in 5 minuti



Print

Prep time

5 mins

Total time

5 mins

Author: Natureat

Serves: 15

Ingredienti

- 100 g di Farina di Mandorle
- 100 g di Farina di Cocco rapè
- 30 g di Malto di Riso
- 3 cucchiaini circa di Acqua
- Marmellata a scelta q.b.

Procedimento

1. In una ciotola, unisci la farina di mandorla e quella di cocco. Aggiungi l'acqua e inizia ad impastare con un cucchiaino di legno.
2. Incorpora il malto di riso e impasta, fino a formare un composto abbastanza omogeneo, morbido e facilmente modellabile. (Attenzione: se risulta troppo liquido aggiungi altra farina di cocco e in caso contrario altra acqua).
3. Forma una palla con l'impasto, mettila in una ciotola e falla riposare in frigo per almeno 20 minuti.
4. Passato il tempo necessario, forma circa 15 palline con l'aiuto delle mani. Appiattisci ciascuna pallina con le mani o con l'aiuto di un cucchiaino, in modo tale da formare dei dischetti.
5. Affonda il pollice al centro di ciascun dischetto, in modo tale da creare delle conchette.
6. Nelle conchette, aggiungi un po' di marmellata. Servi.

Notes

Fai riposare in frigo per altri 20 minuti, per rendere i biscotti totalmente compatti.

Puoi sostituire la marmellata, con della nutella vegan (clicca qui per la ricetta) o con frutta fresca.



DID YOU MAKE THIS RECIPE?

TAG @NATUERATFOOD ON INSTAGRAM AND HASHTAG IT #NATUREATFOOD