



LE MIE RICETTE

Dolci
Light



WWW.STEFANIACQUARO.IT

TORTA DI MELE

ingredienti

200 gr di farina di farro

2 uova

100 ml di latte parz. scremato o latte vegetale

1 kg di mele

60 gr di stevia

2 cucchiaini di olio di girasole

1 bustina di lievito naturale

1 pizzico di sale

Scorza di limone BIO

preparazione

Lavorate la stevia e le uova, incorporate la farina, il latte e l'olio fino a ottenere la consistenza di una crema, quindi aggiungete il sale e la buccia di limone grattugiata.

Lasciate riposare. Unite il lievito, poi distribuite l'impasto in una teglia precedentemente unta e infarinata. Ponete le mele sbucciate e tagliate a spicchi sopra la pasta. Cuocete in forno a 160° per 1 ora.

Lo stevia può essere sostituito con succo d'ageve



GELATO AI FRUTTI DI BOSCO

Ingredienti

2 banane mature
50 gr di frutti di bosco
1 cucchiaio scarso di succo d'agave
½ limone succo

Preparazione

Tagliate le banane, irroratele con il succo di limone in modo che non anneriscano e mettetele in una ciotola con i frutti di bosco. Lasciate riposare la ciotola nel freezer per circa 4/5 ore. Trascorso questo tempo frullate la frutta, prima a intervalli, poi in modo continuativo, aggiungendo un paio di cucchiaini di succo d'agave. Distribuite nelle coppette e guarnite con qualche mirtillo.



TORTA DEGLI ANGELI

Ingredienti

100 g di albumi (pari a 3 albumi)
30g di stevia o 80ml sciroppo d'agave
50 g di farina 00
lievito
cannella o fave di tonca
succo e/o scorza di limone BIO.

Preparazione

Montare gli albumi con lo stevia o lo sciroppo d'agave ,
poi inglobare la farina già mischiata con gli altri
ingredienti.

Versare il composto in una teglia, spargerlo
omogeneamente e cuocere a 170°C per circa 25 minuti.



BISCOTTINI D'AVENA

Ingredienti

- 100 gr di farina farro
- 130 gr di avena in fiocchi
- 100gr di yogurt magro
- 50gr di burro
- 50 gr di uvetta
- 2 mele renette
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di zenzero in polvere
- 30g di succo d'ageve
- 1 bustina di lievito vanigliato per dolci

Preparazione

In una ciotola mescolate il burro fuso lo yogurt e con l'uovo fino a quando non saranno perfettamente emulsionati. In una ciotola più grande mescolate la farina, il succo d'ageve, lo zenzero, l'avena e l'uvetta: pulite le mele, grattugiatele e unitele agli ingredienti secchi.

A questo punto mescolate i contenuti delle due ciotole e, aiutandovi con un cucchiaio di legno, amalgamate bene il composto. Rivestite la teglia con la carta da forno e con un cucchiaio adagiate delle palline del composto dei vostri biscotti. Infornate per circa 15 minuti a 200°C



BISCOTTI DELLA NONNA

Ingredienti

500 g di farina 00 o farina di farro
150 g di zucchero semolato o succo d'agave
75 ml di olio evo
80 ml latte vaccino o vegetale
2 uova
1 limone Bio
10g lievito per dolci

Preparazione

In una ciotola ponete le uova, lo zucchero e lavorarli per alcuni minuti con lo sbattitore elettrico. Unite la scorza grattugiata di un limone biologico, l'olio, (sempre continuando a lavorare gli ingredienti con lo sbattitore) incorporare la farina setacciata, il lievito e il latte. Infarinare bene il piano lavoro, trasferire l'impasto e lavorarlo un po' per rendere il composto omogeneo. L'impasto è molliccio ma gestibile con un po' di farina. Portare il forno a 200°C .Staccare dei pezzi di impasto, realizzare dei bastoncini della grandezza desiderata. Sistemare i biscotti ben distanziati (si gonfiano parecchio durante la cottura) su di una placca rivestita con carta forno .Cuocere per circa 15 minuti, devono risultare dorati. Far raffreddare bene e conservare i biscotti da inzuppo in un contenitore chiuso ermeticamente



TORTA DI ARANCE

Ingredienti

200 gr di farina di farro
2 arance biologiche
120 ml di latte
3 uova
2 cucchiaini di miele
1 busta di lievito

Preparazione

Lavare accuratamente le arance e tagliarle a cubetti. in un mixer porre tutti gli ingredienti e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo.

Porre il preparato in una teglia da forno, imburatela, versare il composto e infornare per circa 30 minuti a 180°C

