

RICETTA BISCOTTI SEMPLICI (SENZA BURRO E ZUCCHERO)

Incomincia fare un po' più freddo, un dolcetto per accompagnare una buona tisana calda ci vuole!

Ingredienti:

300 gr farina (bio, anche semiintegrale)

65 gr olio (semi girasole a freddo bio, ma provare anche e.v.oliva)

95 gr liquido (acqua, succo mele, altro naturalmente dolce)

2 cucchiaini da tavola di malto d'orzo

2 gr sale

vaniglia

3 gr lievito per dolci (cremor tartaro e bicarbonato di sodio)

1 cucchiaino bicarbonato

Mettere in un tegame olio, liquido, malto, sale, bicarbonato e vaniglia (se baccello ridotto in polvere) e portare brevemente all'ebollizione, spegnere il fuoco e far raffreddare mescolando ogni tanto.

Aggiungere al liquido (freddo!) la farina mescolata al lievito, amalgamare fino a formare un panetto della consistenza della plastilina (pasta da modellare, per i più giovani!), avvolgere nella pellicola trasparente (o mettere in un contenitore di misura e ben chiuso) e lasciar riposare in frigo per almeno 2 ore (va bene anche fino al giorno dopo).

Stendere la pasta, ritagliare i biscotti (stampino o rotella) e disporli sulla piastra del forno.

Forno a 180° per 20 minuti circa (attenzione a non farli scurire troppo!)