

Biscottini ai frutti di bosco



Biscotti occhio di bue con marmellata ai frutti di bosco, frolla con farina di grano saraceno e olio d'oliva

I biscotti "occhio di bue" sono dei deliziosi dolcetti di pasta frolla con un morbido ripieno di marmellata. Prendono il nome dalla loro forma, che ricorda quella dell'uovo cotto "all'occhio di bue": sono infatti realizzati sovrapponendo due biscotti rotondi, uno dei quali forato al centro, farciti con della marmellata.

I biscotti occhio di bue sono semplici da preparare e di grande effetto. Possono essere realizzati con svariate forme: cerchi, fiori, cuori..., insomma, quelle che più vi piacciono, e ben si prestano ad essere farciti con marmellate, cioccolato o crema alla nocciola (come la nostra Nutra Nut lipidomicamente equilibrata). Per una merenda sfiziosa potete preparare i biscotti occhio di bue e accompagnarli ad una buona tazza di tè o caffè.

La farina di Grano Saraceno è l'ingrediente protagonista di questa ricetta e possiede tutte le caratteristiche nutritive di un cereale e di un legume, pur non essendo, dal punto di vista botanico, né uno né l'altro.

Il seme di grano saraceno è composto principalmente da amido, che lo rende facilmente digeribile, e da proteine e la sua composizione proteica non presenta le gliadine del glutine; ciò significa che può essere impiegato in tutti gli alimenti gluten-free adatti alle persone affette da celiachia.

I lipidi presenti nel grano saraceno sono composti sia da acidi grassi saturi che da mono e polinsaturi ed è inoltre ricco di sali minerali come ferro, fosforo, rame, zinco, selenio e potassio. Una preziosa componente è rappresentata dagli antiossidanti.

Le vitamine contenute al suo interno sono principalmente la B1, la B2, la niacina (PP) e la B5 e

grazie alla sua capacità di fornire energia e "vigore", può essere introdotto nella dieta di sportivi, donne in gravidanza e persone anziane.

Ingredienti (per circa 25 biscotti)

100 g di farina di grano saraceno

200 g di farina integrale

100 ml di latte

2 di uova

50 ml di olio extra vergine di oliva
80 g di zucchero integrale di canna
8 g di lievito per dolci
1 pizzico di polvere di vaniglia
1 pizzico di sale

Preparazione:

- 1. Setacciare le farine** (di grano saraceno e quella integrale) per arearle ed evitare che si formino i grumi.
- 2. Unire** lo zucchero integrale di canna , il lievito setacciato, la vaniglia e il sale.
- 3.** In un'altra ciotola, raccogliere i liquidi, dunque il latte, l'olio extra vergine di oliva, le uova: unire poco per volta le farine, mescolando delicatamente fino ad ottenere un composto morbido evellutato.

Alcuni accorgimenti

Se l'impasto risulta troppo sodo e asciutto, aggiungere un po' di liquido; viceversa, se risulta appiccicoso, unire della farina.

- 4. Stendere l'impasto** con il mattarello per ottenere uno spessore di 3-4 millimetri.
- 5.** Con un coppa pasta **ricavare dei cerchi**; in alternativa, utilizzare delle formine a piacere, a metà dei cerchi creati praticare il buco.
- 6.** Disporre i biscotti **su una placca foderata** con la carta da forno, dunque pennellare la superficie con poco latte e cospargere con granella di zucchero di canna solo i dischi con il buco.

7. Infornare e **cuocere i biscotti a 180°C** in modalità statico per circa 15 minuti, o fino a doratura.

8. Sfornare, lasciar raffreddare. Dopo il completo raffreddamento unire un disco intero e un disco bucato con marmellata ai frutti di bosco senza zuccheri aggiunti.

Articolo a cura del Gruppo Redazionale di Lipinutragen

Ricetta realizzata da Andreea Popa, Account Data Entry e Customer Care, appassionata alla cucina.

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: 123RF Archivio Fotografico: 26239756 : ©gutzemberg
