Casa di vita
DESPAR

Biscotti al farro con noci dell'Amazzonia

Un perfetto dolce vegano

Questi semplici biscotti vi permetteranno di scoprire come preparare degli ottimi dolci senza nemmeno un grammo di burro e di uova.

Le **fibre** della farina integrale e l'olio di semi di girasole bilanciano l'indice glicemico dello zucchero (l'innalzamento della glicemia da parte di alimenti ricchi di carboidrati). L'assenza di proteine animali facilita la digestione del dolce e lo rende adatto come **spuntino a metà mattina o prima dell'attività fisica**.

Costo: basso
Difficoltà: facile
Preparazione: 30 minuti

Ingredienti
(per una ventina di biscotti)

150 g di farina integrale di farro
100 g di Noci dell'Amazzonia bio certificate Fairtrade (disponibili in tutti i punti vendita Interspar e nei punti vendita Eurospar del Nordest che trattano il prodotto)
80 g di zucchero integrale di canna
60 g di olio di semi di girasole
1/2 bustina di lievito per dolci
All'occorrenza qualche cucchiaio di bevanda di soia o di riso

Procedimento
1. Tritare grossolanamente le noci nel frullatore con lo zucchero, aggiungere gli altri ingredienti secchi e impastare unendo l'olio di semi di girasole.
2. Se l'impasto dovesse rimanere troppo asciutto aggiungere qualche cucchiaio di bevanda di soia o di riso.
3. Formare i biscotti della forma desiderata e infornare per 15 minuti a 200°C.

PRODOTTO CONSIGLIATO

Noci dell'Amazzonia bio
Cooperativa Chico Mendes
certificate Fairtrade

EUROSPAR INTERSPAR