

Mezzelune ripiene di composta di albicocche

Con frolla integrale.



È davvero difficile resistere a questi squisiti fagottini ripieni con tutta la bontà della composta di albicocche senza zuccheri aggiunti.

Tutta la dolcezza delle albicocche racchiusa in una frolla leggera e delicata. Una ricetta molto semplice, **ideale per una colazione o una merenda sana e leggera**. Preparate queste mezzelune con i bambini, si divertiranno moltissimo!

Difficoltà: normale

Costo: basso

Preparazione: 20 min. + 30 min. di riposo della pasta + 10 min di cottura

Ingredienti

(per 8 mezzelune)

8 cucchiaini di composta di albicocche Orto d'Autore

150 g di farina semi-integrale di tipo 1 o farina integrale

40 g di bevanda di riso

30 g di sciroppo d'agave o di miele liquido

mezzo cucchiaino di cremor tartaro (lievito naturale per dolci)

scorza grattugiata di mezzo limone

zucchero a velo per guarnire (facoltativo)

Procedimento

1. Mettere la farina in una ciotola assieme al lievito setacciato, fare un buco a fontana e aggiungere al centro l'olio, la bevanda di riso, la scorza del limone e lo sciroppo d'agave (o miele).
2. Amalgamare gli ingredienti e impastare brevemente su una spianatoia leggermente infarinata, poi avvolgere l'impasto in un foglio di pellicola per alimenti e lasciarlo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.
3. Riprendere l'impasto e stenderlo con un matterello su un foglio di carta da forno, infarinando leggermente la superficie. Ricavare una sfoglia spessa 2-3 millimetri e ritagliare dei cerchi con un coppapasta o con una ciotolina.
4. Mettere al centro di ogni cerchio un cucchiaino di composta di albicocche Orto d'Autore, poi chiudere ogni cerchio a formare una mezzaluna sigillando bene i bordi e decorandoli con i rebbi di una forchetta.
5. Adagiare le mezzelune sulla leccarda ricoperta di carta da forno, ricompattare i resti dell'impasto, stendere di nuovo e ricavare altre mezzelune.
6. Con uno stuzzicadenti fare tre buchini su ogni mezzaluna, poi infornare nel forno già caldo a 200°C per 10/15 minuti, fino a doratura. Lasciar raffreddare e decorare, se si vuole, con un po' di zucchero a velo.