BISCOTTI DI SOIA E MANDORLE

Sono stata lontana dal blog per tanto, troppo tempo ma questo non significa che io abbia smesso di cucinare, chi mi segue anche solo per sbaglio avrà visto le mie ricettine sui numeri del bellissimo magazine “ci piace cucinare”

Durante questi mesi poi mi sono fortemente dedicata alla mia vita, ho da poco sentito dire *“se non ti sei ancora perso allora fallo subito, perché bisogna perdersi per ritrovarsi”* una frase che fino a qualche mese fa non avrei capito ma che ora comprendo come non mai, che ho fatto mia senza nemmeno saperlo, senza cercarla la consapevolezza si è fatta spazio dentro di me come le nuvole che d’improvviso si diradano lasciando spazio ad un cielo limpido e un sole che splende!

In tutto questo, e molto altro, non c’è stato molto spazio per la cucina ma una bella distorsione alla caviglia mi ha costretta ferma in casa per qualche giorno, momento in cui ho avuto modo di riprendere in mano i miei amati libri di cucina ed in particolare mi sono capitatai in mano due libri che parlano di dolci senza zucchero e a basso indice glicemico. Da questo è partita una piccola ricerca che mi ha portata a voler provare dei biscotti utilizzando una farina di legumi (cosa ormai diffusissima), ma non poteva bastare perché ho deciso di realizzare anche la farina ispirata dall’ultimo meraviglioso libro di Marianna Franchi L’nsolito legume!
Oltre a questo ho promesso di utilizzare per le foto di una ricetta la mia prima ciotola realizzata al corso di ceramica raku e quindi…

Comunque. esperimento riuscito, come sempre tutte le ricette pubblicate sono realizzate e consumate quindi posso garantire che i biscotti sono deliziosi e a prova di assaggiatori


Cambelico di Venere


Ombelico di Venere

BISCOTTI DI SOIA E MANDORLE



- 100 g di soia gialla decorticata Melandri Gaudenzio
- 100 g di farina di mandorle
- 30 g di zucchero di cocco
- 10 g di stevia
- 40 g di burro di cocco
- 30/40 grammi di acqua fredda*
- scorza di 1 limone bio
- 8 gr di polvere lievitante
- *da regolare in base all'impasto ottenuto

1. Lavate la soia e lasciatela in ammollo per 8 ore. Risciacquatela molto bene finché l’acqua risulterà limpida, scolatela e stendetela su di un canovaccio pulito, asciugatela e ponetela ben stesa in una teglia ricoperta con carta forno, lasciate asciugare possibilmente all’aria. Accendete il forno a 120°C e tostate la soia per circa 40 minuti, frullate a lungo fino a renderela farina, eventualmente rimescolate il composto di tanto in tanto. Alzate la temperatura a 180°C.
2. Pesate 100 grammi di farina di soia (dovrebbe comunque risultare esattamente 100 grammi) ponetela in una ciotola ed unite tutti i rimanenti ingredienti. Formate tante palline di circa 20 grammi, schiacciatele con i

palmi della mano e disponeteli sulla teglia ricoperta di carta forno leggermente distanziati tra loro, a piacere schiacciate leggermente con i rebbi di una forchetta, questa operazione è puramente estetica. Cuocete 20 minuti. Togliete i biscotti dal forno e fateli raffreddare su una gratella. Conservateli fino a 7/8 giorni ben chiusi in un vaso di vetro.

3. Con queste dosi otterrete 16/17 biscotti.


l'ombelico di Venere


melandri
i decorticati
soia gialla
DECORTICATA
BIOLOGICA
Combustio di Venere


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


resilienza
Cumbelico di Venere