

Biscottini croccanti

Senza uova, latte, soia, noci, frumento e glutine, con avena

Ingredienti

50 g di farina di avena
50 g di farina di riso
50 g di farina di mais
35 g di farina di zigolo dolce
25 g di amido di mais (maizena)
80 g di zucchero di canna greggio
1 presa di sale
½ c di cannella
100 g di olio di girasole
1 C di latte di riso

Ingredienti per la decorazione

Zucchero a velo
Perline di zucchero vegane e senza glutine

Preparazione

- Preriscaldare il forno a 175°C gradi (calore superiore e inferiore).
- Unire dapprima tutti gli ingredienti secchi, in seguito aggiungere l'olio e il latte di riso.
- Formare dei biscotti rotondi (più facili da decorare) con le mani e adagiarli su una teglia rivestita con carta da forno.
- Cuocere circa 12 minuti al centro del forno preriscaldato. Lasciare raffreddare.
- Decorare spolverando di zucchero a velo o con glassa e perline di zucchero. Per creare la glassa, mescolare lo zucchero a velo con un poco di acqua e spennellare sui biscotti raffreddati.

Attenzione, molte perline di zucchero contengono amido di frumento!

Ricetta e foto:
himbergelb.ch. Squisite ricette senza latte, uova, soia, noci e pesce di Sandra Kopp, vincitrice dell'aha!award 2018.



Biscotti con gocce di cioccolato

Senza frumento, glutine, uova, latte e soia

Ingredienti

60 g di margarina senza latte né soia

90 g di zucchero

130 g di farina senza glutine né frumento (variante: farina normale)

1 C di cacao in polvere

1 presa di sale

1 c di cremor tartaro

3 C di latte di riso (o di avena, che però contiene glutine)

60 g cioccolato* nero vegano spezzettato grossolanamente

* È molto difficile trovare cioccolato che non rischi di contenere tracce di allergeni, poiché la maggior parte dei fabbricanti produce anche articoli con le noci. In presenza di una forte allergia alle noci, in caso di dubbio conviene rinunciare al cioccolato.

Preparazione

- Preriscaldare il forno a 175°C gradi (calore superiore e inferiore).
- Mescolare zucchero e margarina.
- Aggiungere gli altri ingredienti, lavorarli e aggiungere il cioccolato solo alla fine.
- Formare delle sfere della grandezza di una pallina da ping-pong, adagiarle su una teglia rivestita con carta da forno e cuocere per 12-15 minuti al centro del forno. Lasciar raffreddare su una griglia raffredda torte.

Ricetta e foto:

himbergelb.ch. Squisite ricette senza latte, uova, soia, noci e pesce di Sandra Kopp, vincitrice dell'aha!award 2018.



Panpepato

Senza uova, latte, soia e noci (contiene frumento/glutine)

Ingredienti

550 g di farina
500 g di zucchero greggio
1 bustina di lievito in polvere
1 C di anice*
1 C di cannella*
1 c di chiodi di garofano in polvere*
6 C di cacao in polvere
3 C di olio di semi di girasole
7,5 dl di latte di riso o avena

* Al posto dell'anice, della cannella e dei chiodi di garofano in polvere, può essere utilizzata anche la miscela per panpepato (3,5 C).

Preparazione

- Preriscaldare il forno a 200°C gradi (calore superiore e inferiore).
- Unire dapprima tutti gli ingredienti secchi, in seguito aggiungere l'olio e il latte di riso o avena. Mescolare tutto per bene.
- Adagiare la massa su una grossa teglia per dolci rivestita con carta da forno. Cuocere per circa 20 minuti al centro del forno.

Ricetta e foto:
*himbergelb.ch. Squisite ricette
senza latte, uova, soia, noci e pesce
di Sandra Kopp, vincitrice
dell'aha!award 2018.*

