



LE MIE RICETTE

I dolci
senza glutine



WWW.STEFANIACQUARO.IT

BUDINO DI MIGLIO

Ingredienti

150 gr di farina di miglio
500 ml di latte di soia
500 ml di acqua
100 gr di zucchero di canna
1 stecca di vaniglia
buccia di limone

Preparazione

Mettere in una casseruola il latte di soia, l'acqua, la farina di miglio, la stecca di vaniglia e le bucce di limone facendo attenzione a non tagliare la parte bianca dell'agrume che può conferire un gusto amaro. Far cuocere a fuoco lento per circa 10/15min.

Terminata la cottura aggiungere lo zucchero. Togliere la stecca di vaniglia e le bucce di limone. Se il composto non è rimasto omogeneo, prendere un frullino a immersione e frullare per un paio di minuti.

Svuotare il preparato in uno stampino e far raffreddare in frigorifero. Prima di servire in tavola, capovolgere il composto in un piatto da portata.



BUDINO AL CIOCCOLATO

Ingredienti

150 gr di farina di miglio
500 ml di latte di riso
500 ml di acqua
100 gr di zucchero di canna
70 g di cacao amaro
cannella in polvere

Preparazione

Mettere in una casseruola il latte di riso, l'acqua, la farina di miglio. Far cuocere a fuoco lento per circa 10/15min. Terminata la cottura aggiungere lo zucchero, il cacao amaro e 1 cucchiaino di cannella .

Prendere un frullino a immersione e rendere omogeneo tutto il composto. Svuotare il preparato in uno stampino e far raffreddare in frigorifero. Prima di servire in tavola, capovolgere il composto in un piatto da portata.

Se invece di un budino si desidera una cioccolata calda dimezzare la quantità di farina di miglio



BISCOTTI COCCO E UVETTA

Ingredienti

Ingredienti

150 gr di farina di cocco

60 gr di farina di riso

50 gr di frutti rossi o uvetta

1 uovo

100 gr di olio extra vergine di oliva

100 gr di zucchero di canna

Preparazione

Impastate l'uovo con le farine e aggiungete piano piano l'olio e lo zucchero. Quando il composto risulta omogeneo incorporate i frutti rossi o l'uvetta.

Stendete la pasta e con un bicchiere create i biscotti. Dopo posizionatevi sulla teglia foderata con carta forno e cuocete per circa 10 minuti a 180 gradi o comunque fino a che non si vedono i bordi scurirsi



WWW.STEFANIACQUARO.IT

BISCOTTI DI MANDORLE

Ingredienti

150 gr di farina di mandorle o cocco
100 gr di miele
50 gr di uvetta
50 g di nocciole o pinoli
100 ml di vino bianco
1 bustina di lievito per dolci
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

Preparazione

Amalgamate la farina, il miele, il vino e l'olio.
Aggiungete il lievito, la frutta secca scelta e l'uvetta precedentemente ammollati nel vino. Sistemateli su una teglia da forno l'impasto a cucchiainate e cuocete per 15 minuti a 180 gradi.



WWW.STEFANIACQUARO.IT

CROSTATA AI MIRTILLI

Ingredienti

125 gr di farina di grano saraceno

125 gr di farina di riso

50 gr di fumetto di mais

100 gr di zucchero

70 gr di burro

100 ml di acqua

1 vasetto di marmellata di mirtilli

buccia di limone BIO grattugiata

un pizzico di sale

Preparazione

Mescolate le farine con lo zucchero e la buccia di limone. Unite a filo l'acqua e il burro (o in caso di intolleranze dell'olio di mais) e impastate con le mani. Lasciate riposare in frigo per 2 ore avvolgendo l'impasto in una pellicola. Stendete la pasta frolla su un foglio di carta da forno leggermente infarinato con la farina di mais e trasferite in uno stampo da crostata. Punzecchiate la pasta con una forchetta e stendetevi la marmellata. Usate il resto della frolla per decorare. Prima di infornare bagnate con un po' d'acqua. Cuocete a 180° per 35/40 minuti.

