BIOSÜDTIROL

L’agricoltrice bio Sissy propone: biscotti alle mele

Tempo di preparazione: 30 minuti

Difficoltà: facile

Ingredienti per circa 15 biscotti

100 g di uva sultanina o uva di Corinto
100 g di fiocchi di avena
50 ml di acqua (da aggiungere alla fine, solo se necessaria)
2 mele Fuji, tagliate a cubetti 300 g
1 pizzico di sale
90 g di olio di cocco vergine
2 chiodi di garofano tritati al mortaio o una presa di chiodi di garofano in polvere
1 cucchiaino abbondante di cannella di Ceylon
50 g di nocciole o altro tipo di frutta secca

Preparazione

Lavare le mele e, senza sbucciarle, tagliarle a cubetti. Scaldare l’olio di cocco in una padella e rosolarvi i cubetti di mela per 8 minuti, mescolandoli continuamente. Le mele devono risultare leggeremente caramellate, ma non bruciate. Quindi lasciarle raffreddare.

Nel frattempo, tritare i chiodi di garofano nel mortaio e mescolarli con le nocciole. Unirvi anche i fiocchi di avena, ma non tritarli troppo finemente. Versare tutti gli ingredienti secchi in una ciotola capiente e mescolarli bene.

Tritare finemente anche le mele, aggiungere nella ciotola gli ingredienti restanti e lavorarli bene. Se l’impasto dovesse risultare difficile da lavorare, si possono aggiungere 50 ml di acqua. Stendere un foglio di carta da forno su una teglia. Preriscaldare il forno a 160 °C in modalità ventilata. Con le mani inumidite, prendere porzioni di impasto e dare loro una forma sferica per poi appiattirle tra le mani creando dei piccoli dischi. Disporre i biscotti sulla placca da forno. Infornarli nel secondo ripiano a partire dal basso con forno preriscaldato e cuocere per 18 minuti. Quando la parte inferiore dei biscotti risulterà leggermente imbrunita, vorrà dire che sono pronti. Poiché da caldi possono rompersi facilmente, attendere che si raffreddino e servirli con un bel sorriso.

Il suggerimento di Sissy:

Questi biscotti sono perfetti per essere gustati come spuntino o a merenda. Per ridurre il tempo di preparazione, si possono sostituire le mele fresche con della purea di mele.