

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

## Pasta frolla integrale al miele

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    COSTO: basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



### INGREDIENTI

FARINA INTEGRALE macinata a pietra -  
300 gr  
BURRO 150 gr  
MIELE DI CASTAGNO 60 gr  
TUORLO D'UOVO 2  
SALE 1 pizzico

Volete una pasta frolla diversa dal solito, con un sapore particolare, meno calorica della classica pasta frolla, per preparare dei biscotti fragranti e crostate gustose, questa è una variante perfetta. La pasta frolla integrale al miele non solo è più leggera ma è davvero deliziosa. Renderà i vostri dolci ma anche i vostri rustici salati più genuini e ne guadagneranno in consistenza e sapore!

### PREPARAZIONE

**1** Per la preparazione della pasta frolla integrale al miele, al solito, se avete l'impastatrice utilizzatela; altrimenti procedete nella vecchia maniera, il risultato sarà ottimo.

Versate la farina a fontana sul piano di lavoro, allargatela leggermente e mettete al centro di essa il burro freddo fatto a pezzetti, i tuorli d'uovo e il miele.





**2** Aggiungete anche un pizzico di sale e iniziate a lavorare il tutto con le punta della dita, come nella preparazione della classica pasta frolla. Cercate di lavorarla velocemente, visto che come tutti gli impasti per la pasta frolla, anche questo, meno si lavora e più il risultato sarà migliore.



**3** Dopo avere amalgamato bene tutti gli ingredienti, formate una palla, avvolgetela con della pellicola e mettetela a riposare in frigo per almeno mezz'ora. Da quel momento in poi la pasta frolla integrale al miele sarà pronta per essere utilizzata, per la base delle ricette che più preferite.

