

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Biscotti integrali alle mandorle

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **15 pezzi** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **30 min** COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: *30 MINUTI DI RIPOSO IN FRIGORIFERO*



Ecco la ricetta perfetta dei **biscotti integrali alle mandorle** che stavate cercando! Avete voglia di biscottoni da prima colazione ricchi di ingredienti energetici e sani? Credo che questi biscotti integrali facciano proprio al caso vostro: la farina integrale ricca di fibre rallenterà l'assorbimento degli zuccheri mentre le mandorle, ricche di omega 6, sono un vero concentrato di energia per iniziare la giornata nel modo migliore.

INGREDIENTI

MANDORLE intere tostate - 140 gr

FARINA INTEGRALE 100 gr

FARINA 00 70 gr

ZUCCHERO DI CANNA 70 gr

SALE ½ cucchiaini da tè

CANNELLA IN POLVERE ¼ cucchiaini da tè

BURRO in pezzi - 110 gr

ACQUA ghiacciata - 2 cucchiaini da tavola

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta dei biscotti integrali alle mandorle, riunite nella ciotola dell'impastatrice le mandorle e le farine.

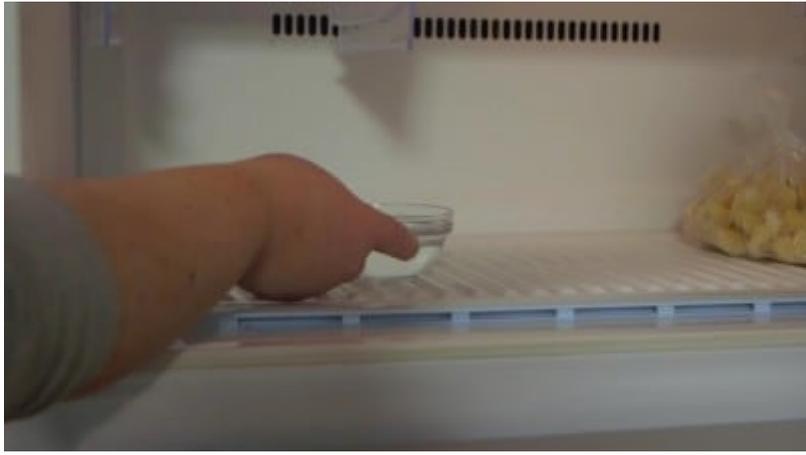


- 2 Unite lo zucchero di canna ed il pizzico di sale, la cannella ed il burro a pezzetti.



3 Con la planetaria in funzione, aggiungete tanta acqua quanta ne serve per far sì che il

composto inizi a staccarsi dalle pareti della ciotola.



- 4 Formate una palla con il composto, avvolgetela nella pellicola e riponetela in frigorifero per circa 30 minuti. Dopodichè stendetela con il mattarello in una sfoglia di circa 1 cm di spessore.



5 Scaldate il forno a 180°C, stendete l'impasto su di una superficie leggermente infarinata ad uno spessore di 1 cm.

Tagliate dei dischi con un coppa pasta di 7,5 cm di diametro e allineateli in una teglia foderata di carta forno.





6 Infornate i biscotti per circa 30 minuti o fino a quando i bordi saranno dorati, ruotando la teglia a metà cottura.

Sfornate i biscotti integrali con le mandorle e lasciateli freddare prima di servirli.



CONSIGLI

Al posto delle mandorle cosa potrei usare?

Puoi usare delle nocciole in pari quantità

Quanto tempo si conservano?

Puoi conservare questi biscotti integrali, in un contenitore adatto, per una settimana.

Il forno deve essere statico o ventilato?

È preferibile statico.

Mi sono piaciuti molto questi biscotti, mi daresti altre ricette di biscotti da colazione dal gusto rustico?

Puoi provare i [biscotti all'avena](#) e i [biscotti morbidi ai datteri](#)