

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Biscotti al kefir di latte senza burro: una dolcezza leggera

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [24 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



La **semplicità** è servita: pochi ingredienti, un procedimento veloce e il risultato sono [biscotti](#) morbidi e leggeri.

INGREDIENTI PER FARE I BISCOTTI AL KEFIR DI LATTE

FARINA 00 180 gr
FARINA MANITOBA 30 gr
TUORLO D'UOVO 1
KEFIR DI LATTE 90 ml
ZUCCHERO 50 gr
OLIO DI SEMI 30 ml
LIEVITO PER DOLCI 8 gr

INGREDIENTI PER DECORARE

ZUCCHERO
ZUCCHERO A VELO

COME FARE I BISCOTTI AL KEFIR DI LATTE

1 In una ciotola, fai sciogliere lo zucchero nel kefir mescolando con una frusta





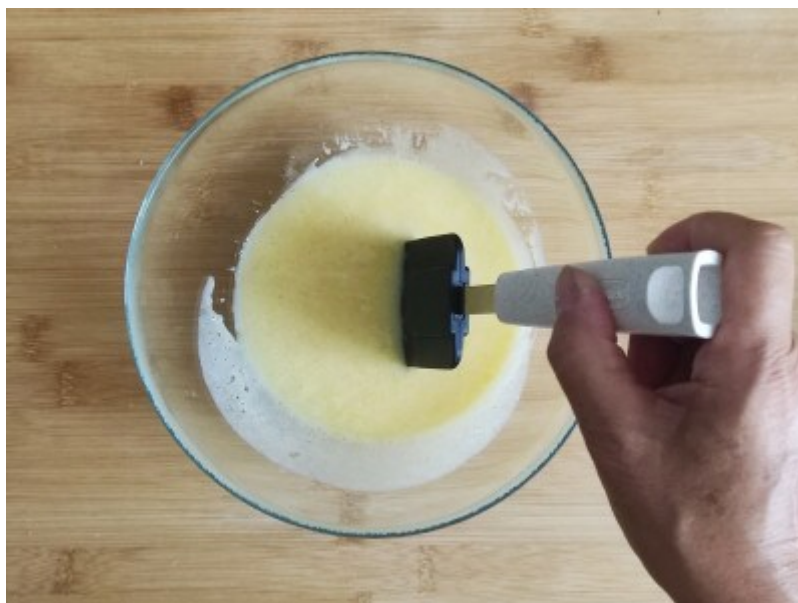
2 Aggiungi l'olio di semi e mescola ancora





3 Aggiungi il tuorlo e incorporalo bene al composto





4 Unisci la farina 00, la farina Manitoba e il lievito per dolci. Mescola prima con un cucchiaio

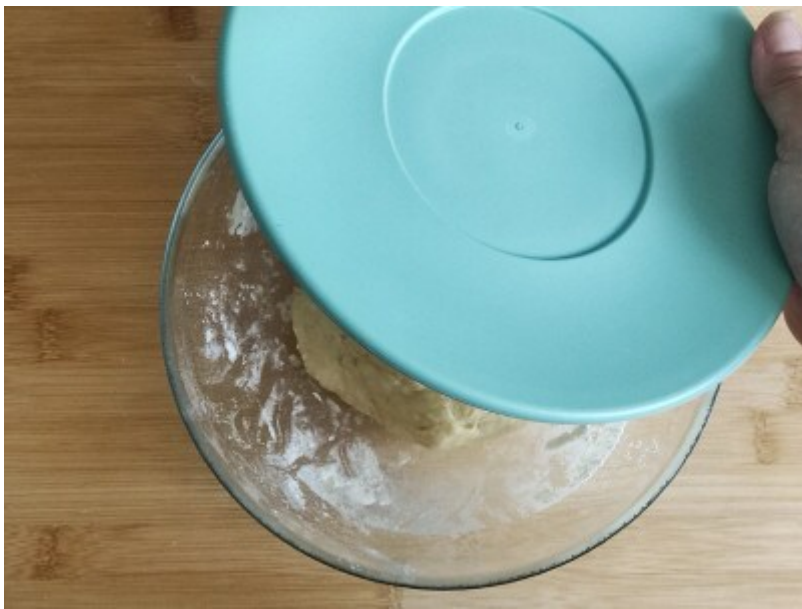
o una spatola, poi impasta con le mani fino a ottenere un composto morbido ma non appiccicoso. Se serve, aggiungi poca farina.





5 Copri l'impasto e lascialo riposare in frigorifero per 30 minuti.





6 Prepara due ciotoline: una con zucchero semolato e l'altra con zucchero a velo. Con un cucchiaino, preleva piccole porzioni d'impasto (circa 2 cm di diametro), forma delle palline e passale prima nello zucchero semolato e poi nello zucchero a velo.

Rivesti una leccarda con carta forno e disponi i biscotti ben distanziati, perché cresceranno in cottura. Metti la teglia in frigorifero per altri 30 minuti.

Preriscalda il forno a 180°C. Cuoci i biscotti per circa 15 minuti, finché saranno leggermente dorati.





RICETTA FACILE: BISCOTTI AL KEFIR PER COLAZIONI LEGGERE

I **biscotti al kefir** di latte **senza burro** sono un'ottima idea per chi desidera dolci leggeri ma gustosi. Ideali per colazioni o spuntini, si preparano con pochi ingredienti e richiedono una cottura veloce. **Morbidi e delicati**, sono perfetti per chi vuole prendersi cura della propria alimentazione senza rinunciare al gusto.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Impasto perfetto: Se l'impasto risulta appiccicoso, aggiungi farina gradualmente, ma senza esagerare per mantenere la morbidezza.

Riduzione degli sprechi: Utilizza l'albume che non usi per fare delle deliziose meringhe.

Varianti: Prova a incorporare gocce di cioccolato o scorza di limone grattugiata per un tocco personale.

Conservazione prolungata: Prepara l'impasto in anticipo, formalo e congelalo per avere biscotti pronti da cuocere.

COME SI CONSERVANO I BISCOTTI AL KEFIR DI LATTE

Conserva i biscotti al kefir in un contenitore ermetico, preferibilmente di vetro o latta, per mantenerli freschi fino a una settimana. Si sconsiglia di congelare i biscotti cotti, ma l'impasto può essere congelato e cotto in un secondo momento.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Biscotti alle mandorle: croccanti e perfetti per chi ama i sapori intensi.

Porridge al kefir di latte: una colazione saziante e moderna

Franzbrötchen al kefir e mele: ricetta soffice con cannella

Pancake al kefir: una colazione sfiziosa e nutriente.