

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

## Biscotti di quinoa

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 16 pezzi    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 40 min    COTTURA: 25 min    COSTO:

molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



I biscotti di quinoa sono uno snack sano e nutriente, ideale per chi vuole mantenere una dieta bilanciata. Con un alto contenuto di proteine e fibre, questi biscotti sono facili da preparare e perfetti per ogni momento della giornata.

### INGREDIENTI PER CUCINARE I BISCOTTI DI QUINOA

QUINOA 100 gr

LATTE puoi sostituire il latte con una bevanda vegetale - 200 gr

ARANCIA biologica - 1

ZUCCHERO DI CANNA 80 gr

OLIO DI SEMI DI MAIS 80 gr

FARINA 00 200 gr

CANNELLA 1 pizzico

### COME FARE I BISCOTTI DI QUINOA

- 1 Metti la quinoa in un colino a maglia fitta e sciacquala con acqua corrente fino a che l'acqua non scorrerà trasparente.

Versa il latte in una casseruola e aromatizzalo con le scorzette ricavate dall'arancia, accendi il fornello e porta a bollore. Appena la superficie del latte si increspa, toglì tutte le scorzette. Scola la quinoa dall'acqua e aggiungila al latte, falla cuocere a fiamma dolce per 15 minuti. Copri la casseruola con un coperchio e spegni il fornello solo quando la quinoa avrà assorbito tutto il latte.







- 2 Spremi l'arancia con uno spremiagrumi, metti da parte il succo che ne ricavi. Quando la quinoa ha assorbito tutto il latte, spegni il fuoco, travasala in una ciotola e lasciala raffreddare. Intanto mescola la farina, lo zucchero e la cannella, aggiungi la quinoa e infine anche il succo di arancia.









**3** Metti anche l'olio e amalgama bene tutti gli ingredienti, devi ottenere un composto bello corposo e morbido.

Prepara una teglia rettangolare, ricoprila con la carta forno, puoi farla aderire bene versando un pochino d'acqua sulla superficie della teglia, in questo modo la carta forno rimarrà stabile.

Con un porzionatore da gelato, o aiutandoti con due cucchiari forma i biscotti che disporrai sulla carta forno, distanziandoli l'uno dall'altro. Schiacciali leggermente in modo da formare dei dischetti più o meno della stessa dimensione e altezza.





- 4 Metti la teglia nella parte centrale del forno e cuocili in forno statico a 170°C per 15 minuti.

Estrai la teglia dal forno e, con l'aiuto di una spatola, gira i biscotti anche nell'altro lato, termina la cottura per altri 10 minuti, comunque controlla perché ogni forno è diverso, i biscotti di quinoa dovranno essere dorati da entrambi i lati.

A fine cottura disponi i biscotti su una gratella e lasciali raffreddare, la consistenza di questi biscotti risulterà croccante esternamente e morbida dentro.







## BISCOTTI DI QUINOA: SANI E CROCCANTI PER UNA COLAZIONE

I biscotti di quinoa sono una ricetta perfetta per chi desidera uno snack sano e gustoso. Ricchi di proteine e fibre, questi biscotti sono ideali per una colazione nutriente o uno spuntino energetico

**RICCA DI NUTRIENTI**

. La quinoa, un **cereale senza glutine** conosciuto per le sue **proprietà benefiche**, è l'ingrediente principale di questa ricetta, che unisce **sapore e benessere**. Preparati con quinoa cotta in latte o in bevande vegetali, zucchero integrale e ingredienti naturali, **i biscotti di quinoa sono croccanti fuori e morbidi dentro**, golosi e ideali anche per chi segue una dieta senza glutine. La semplicità della preparazione e la versatilità degli ingredienti rendono questi biscotti perfetti per essere personalizzati con aggiunte di frutta secca o cioccolato fondente.

## COME CONSERVARE I BISCOTTI DI QUINOA

**I biscotti di quinoa possono essere conservati in un contenitore ermetico per circa una settimana, mantenendo la loro croccantezza.** Se desideri conservarli per più tempo, puoi congelarli in sacchetti per congelatore: basterà scongelarli a temperatura ambiente per gustarli nuovamente croccanti e freschi. **Questi biscotti sono una ricetta ideale per preparare uno snack sano da avere sempre a disposizione.**

## CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

Per evitare sprechi, puoi utilizzare eventuali avanzi di quinoa in altre ricette come [pancakes](#) di quinoa, [pane](#) senza glutine o aggiungerla a frullati per un apporto extra di proteine. Se ti avanzano biscotti di quinoa, puoi sbriciolarli e usarli come base per un [cheesecake](#) o per aggiungere croccantezza a uno yogurt o una macedonia di frutta.