

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Cookies alle noci e cannella fit

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 12 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



I **cookies alle noci e cannella fit** sono la risposta ideale a chi desidera respirare l'atmosfera calda delle feste senza appesantirsi. Durante il periodo natalizio, la tentazione di cedere a dolci ricchi di burro e zuccheri è sempre dietro l'angolo, ma questa versione leggera dimostra che gusto ed equilibrio possono andare di pari passo. Il profumo avvolgente della cannella incontra la corposità delle noci in un biscotto rustico, fragrante all'esterno e morbidissimo al cuore.

Per una merenda invernale da favola, puoi gustarli insieme a una tazza fumante preparata con il [vin brulè](#) o con il golosissimo [Grog](#). Se ami creare vassoi ricchi di dolcezze per i tuoi ospiti, abbinali a dei

candidi tartufini o a delle palline al cocco con Nutella. Sono perfetti anche a colazione, magari alternati a una fetta di torta allo yogurt o a una velocissima torta di mele in tazza. Preparare i cookies alle noci e cannella fit richiede pochissimi minuti e nessun impastatore: basta una ciotola, una forchetta e ingredienti nutrienti per sfornare una delizia sana che conquista al primo assaggio.

INGREDIENTI PER I COOKIES ALLE NOCI E CANNELLA FIT

FARINA DI AVENA 150 gr
PROTEINE IN POLVERE ALLA VANIGLIA
30 gr
GHERIGLI DI NOCE 60 gr
CANNELLA IN POLVERE 1 cucchiaino da tè
LIEVITO IN POLVERE PER DOLCI 1
cucchiaino da tè
SALE 1 pizzico
UOVO 1
SCIROPPO D'ACERO o eritritolo - 50 gr
OLIO DI COCCO o burro d'arachidi 100% -
30 gr

PREPARAZIONE DEI COOKIES ALLE NOCI E CANNELLA FIT

- 1 Preriscalda il forno statico a 180 °C e rivesti una teglia ampia con la carta forno. Trita i gherigli di noce in modo rustico su un tagliere, lasciando qualche pezzo più grande per dare croccantezza, e tienili da parte. Versa nella ciotola le polveri: la farina d'avena, le proteine in polvere, la cannella, il lievito e il pizzico di sale.
- 2 Mescola bene tutti gli ingredienti secchi con un cucchiaino per distribuirli in modo omogeneo. Aggiungi l'uovo (o l'albume), lo sciroppo d'acero e l'olio di cocco fuso. Lavora l'impasto prima con la spatola e poi a mano, finché non ottieni un panetto morbido, compatto e facilmente modellabile. Unisci le noci tritate e incorporale uniformemente nell'impasto.

3 Preleva piccole porzioni di impasto da circa 30 grammi l'una e forma delle palline con le mani. Disponi le palline sulla teglia mantenendo qualche centimetro di distanza tra loro e schiacciale leggermente con il palmo della mano per dare la classica forma del cookie. Inforna e cuoci per circa 10-12 minuti, finché i bordi non risulteranno ben dorati. Sforna i biscotti e lasciali raffreddare completamente sopra una gratella prima di servirli.

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: utilizza farina d'avena certificata gluten-free unita a una parte di farina di mandorle per una friabilità deliziosa.

Versione senza lattosio: la ricetta base non richiede burro; se usi una bevanda per legare l'impasto, scegli latte di mandorla o di soia al naturale.

Versione light: riduci la quota di noci tritate e utilizza purea di mela non zuccherata come legante, dolcificando con poche gocce di stevia o eritritolo per minimizzare le calorie.

L'idea vegetariana/vegana: sostituisci l'uovo con un "uovo di lino" (un cucchiaino di semi di lino tritati lasciato riposare con tre cucchiaini d'acqua).

L'idea WOW: aggiungi all'impasto una manciata di scaglie di cioccolato fondente all'85% e un pizzico di sale Maldon sulla superficie prima di infornare: il contrasto tra cannella, cioccolato amaro e sapidità renderà i biscotti irresistibili.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: non prolungare troppo la cottura! I cookies alle noci e cannella fit devono uscire dal forno quando sono ancora leggermente morbidi al centro; raffreddandosi sulla teglia o su una gratella raggiungeranno la tipica consistenza "chewy" senza seccarsi.

Lo sfizio in più: tosta leggermente i gherigli di noce in padella per due minuti prima di tritarli: il calore sprigionerà gli oli essenziali rendendo l'aroma del biscotto dieci volte più intenso.

L'idea per i bambini: decora i biscotti prima di infornarli posizionando mezzo gheriglio di noce al centro e spolverizza con poca cannella extra: diventeranno subito invitanti e profumati anche per i più piccoli.

Idea antispreco: raccogli i rimasugli di noci spezzettate e la polvere rimasta sul fondo del sacchetto della frutta secca per inserirli nell'impasto senza buttare nulla.

CONSERVAZIONE

I cookies alle noci e cannella fit si conservano friabili e fragranti per circa 4-5 giorni riposti all'interno di una scatola di latta o in un barattolo di vetro a chiusura ermetica, lontano da fonti

di umidità.