

# HAPPY HOUR HEALTHY HOUR

APERITIVO IN FARMACIA



## RICETTA BISCOTTI CON GOJI E FARINA DI MANDORLE

### *Ingredienti (per 25 biscotti)*

100 g di farina di mandorle  
200 g di farina di ceci  
60 g di olio evo  
100 g di zucchero di mele  
25 g di bacche di goji  
10-20 g di acqua

### *Procedimento:*

Tostare la farina di ceci in una padella a fuoco basso mescolando continuamente per circa 10 minuti, quindi mescolare le due farine.

Macinare le bacche di goji: si può utilizzare un macina caffè. Unire le bacche agli altri ingredienti.

Fare un'emulsione con olio e zucchero di mele (al suo posto si può usare sciroppo di agave o malto di riso) e aggiungerla alle farine fino ad ottenere un'impasto come la frolla. Se necessario aggiungere pochissima acqua gradualmente. Stendere la frolla ottenendo uno spessore di 4-5 mm.

Ritagliare i biscotti con i taglia-biscotti.

Infornare a 170° per 10-15 minuti quando saranno dorati.

Ottimi per la colazione e per la merenda, accompagnati per esempio da una tazza di tisana Ciaimali.

Questi biscotti non contengono ingredienti di origine animale, hanno un basso indice glicemico, perché dolcificati con zucchero di mele, adatti agli intolleranti al lattosio e gluten free. La farina di mandorle contiene calcio; la farina di ceci ha un buon contenuto di proteine vegetali; le bacche di Goji contengono un mix di vitamine, sali minerali e aminoacidi che danno sostegno, struttura e forza anche a ossa e muscoli.