

Dietista Dr.ssa Serena Garifo

Medicina preventiva - Medicina anti aging - Sovrappeso e obesità - Disturbi del comportamento alimentare

Recapiti: 347 258 7763 - serena.garifo@gmail.com

home LEMON and VEGAN biscuits

(cotti in padella)



Se avete 25 minuti da investire in cucina non ve ne pentirete!

tempo per la preparazione 5 minuti

+ tempo per la cottura dei biscotti 20 minuti

Ingredienti per circa 15 biscotti

- 100 gr di farina @fiberpasta a basso indice glicemico
- 30 gr di fecola di patate
- 50 ml di latte vegetale
- buccia di limone bio
- 30 gr di olio di cocco
- 15 gr di zucchero di cocco @myproteinit
- 15 gr di zucchero a velo
- 2 gr di bicarbonato di sodio e succo di limone per attivare il bicarbonato
- pizzico di sale

Procedimento:

- 1) Unire tutti gli ingredienti solidi (farina, zucchero, fecola, buccia di limone, pizzico di sale)
- 2) Aggiungete il resto degli ingredienti (latte, olio, bicarbonato, succo di limone)
- 3) lavorate l'impasto con le mani e formate i biscotti che andranno cotti su carta forno in una padella antiaderente calda a fuoco basso per circa 20 minuti in totale (10 minuti per lato)

..Buon appetito!