

Dietista Dr.ssa Serena Garifo

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

DIETOLOGIA Poliambulatorio Specialistico Cittadella PSC - Via De sonnaz, 16 TORINO

DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica - Bignone, 38/A PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

Treccia alla marmellata di mirtilli (ricetta vegana)



Ingredienti per 1 treccia

125 gr di farina per dolci

40 gr di zucchero grezzo di canna

30 gr di olio di girasole

60 ml di latte di riso o di soia

1 bustina di lievito per dolci

marmellata 100% frutta (io ho adoperato quella ai mirtilli, ma va bene qualsiasi marmellata di frutta a vostra scelta, scegliete quella a base della vostra frutta preferita)

Procedimento:

- 1) In una terrina mescolate tutti gli ingredienti secchi e aggiungete poco alla volta olio e latte, impastando bene. Il composto dovrà risultare morbido e leggermente appiccicoso.
- 2) Spolverate un po' di farina sul piano da lavoro e versateci sopra l'impasto, quindi iniziate ad impastare fino a renderlo liscio e non troppo appiccicoso (aggiungete poca farina per volta).
- 3) Su un foglio di carte forno stendete l'impasto e incidete i lati lunghi lasciando intatta la parte centrale (vedi foto).

Dietista Dr.ssa Serena Garifo

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

DIETOLOGIA Poliambulatorio Specialistico Cittadella PSC - Via De sonnaz, 16 TORINO

DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica - Bignone, 38/A PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968



4) Spalmate al centro la marmellata e chiudete con le striscioline di pasta tagliate sui lati andando ad alternarle tra loro

5) Spolverate con lo zucchero di canna e infornate a 180° per 30 minuti circa.

..Buon appetito!