

Biscotti (sin gluten y sin azúcar)



Un postre apetitoso a todas las edades, para preparar en familia. ¿Os atrevéis?

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (24 biscotti)

- 2 tazas de Harina sin gluten (yo uso 1 taza de Harina de arroz y 1 taza de Harina de arroz integral)
- 1 taza de sirope de Dátiles (*)
- 2 huevos
- 6-8 dátiles para el relleno.
- Relleno opcional: Chocolate negro sin azúcar, nueces, almendras.... **Puede ser sin frutos secos para los más pequeños.**

* Se prepara triturando 10-12 dátiles con agua, después de dejarlos remojando en agua caliente durante al menos 20 minutos.

¿Cómo lo preparo?

Mezclar harina, huevo y sirope de dátiles hasta tener una masa homogénea y suave (no se debe pegar a las manos, si esta seca se puede agregar agua, 1 cucharada a la vez, hasta lograr la textura deseada).

Aplanar la masa haciendo un rectángulo con el grosor deseado (aproximadamente de 2cm).

Colocar el relleno que se desee picado en trozos pequeños, incluido los dátiles (chocolate negro, frutos secos, frutas deshidratadas...)

Cerrar la masa para asegurar que el relleno quede bien distribuido y se aplana nuevamente haciendo un rectángulo.

Meter al horno a 180 grados durante 45 minutos (en la "freidora sin aceite" son 15 minutos) hasta que este dorado por arriba.

Picar en la forma de biscotti (ver en la foto), y se meten nuevamente en el horno a 190°C durante 7-10 minutos por cada lado hasta que estén dorados y crujientes (En la "freidora sin aceite" son 5 minutos a cada lado).

Fuente: **Carolina Boccardo**. Pediatra.

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
