

Le ricette di Laura

🌀 La rubrica di ricette vegan 🌀



CHIACCHERE DI CARNEVALE

INGREDIENTI

300 gr di farina integrale o semi integrale
50 gr di amido di mais o maizena o fecola di patate
8 gr di lievito naturale o cremor tartaro
60 gr di zucchero di canna
scorza grattugiata di un limone biologico
50 ml di olio di mais
30 ml di succo di mela
120 ml circa di latte di soia
Zucchero a velo per decorare



PREPARAZIONE

Per prima cosa ponete in una ciotola capiente tutti gli ingredienti secchi, quindi farina, zucchero, lievito, amido ed infine la buccia grattugiata del limone.

In un'altra ciotola mettete gli ingredienti liquidi quindi olio, succo di mela e latte di soia (in alternativa potete usare il latte di riso o quello di avena).

Versate i liquidi nelle polveri e iniziate a mescolare prima con l'aiuto di un mestolo e poi procedendo con le mani. Mescolate ed impastate fino ad ottenere una palla morbida e liscia. Lasciate riposare il composto in frigorifero, coperto, per circa 30 minuti.

Procuratevi una spianatoia in legno ed un mattarello, prendete l'impasto, dividetelo in due panetti e iniziate a stendere il primo, avendo cura di mantenere l'altro sempre coperto, ma fuori da frigorifero. Ricordatevi che il segreto di queste chiacchiere al forno è riuscire a tendere la sfoglia sottile. Tagliate con una rotella dentata i rettangoli e praticate un taglio anche nel centro per facilitare la cottura dei dolcetti.

Ponete le chiacchiere su una leccarda coperta con carta forno e cuocetele a 180 gradi, forno statico, per circa 10 minuti. Sono pronte quando la superficie inizia a diventare dorata.

Una volta pronte lasciatele raffreddare, decoratele con dello zucchero a velo o con del cioccolato fuso e gustatele. Si mantengono per 3, 4 giorni in una scatola chiusa ermeticamente.

