# Gallette sarde alla liquirizia. SAI.LA novità?



A dire il vero di questa piccola-grande novità avevo già fatto uso **qui** e **qui** ma non ne avevo mai parlato espressamente e forse è arrivato il momento di farlo.

Mi riferisco alla STEVIA, una piccola pianta erbacea arbustiva perenne della famiglia dei crisantemi, originaria delle montagne fra il Paraguay e il Brasile, conosciuta da millenni nell'area geografica del Sud-America ed utilizzata sia per il potere dolcificante che per le proprietà medicinali e le doti curative.

I principi attivi responsabili del potere dolcificante (stevioside e rebaudioside A) si trovano in tutta la pianta ma sono concentrati per lo più nelle foglie che, una volta essiccate, acquistano un **potere dolcificante da 150 a 250 volte superiore a quello del saccarosio** (il comune zucchero da tavola), con il vantaggio di non avere alcun potere nutrizionale (zero calorie).

Tali principi risultano inoltre stabili nel tempo e resistenti alle alte temperature per cui, diversamente da altri dolcificanti di sintesi che subiscono degradazione come l'aspartame (di cui tutti credo conosciamo la "fama" poco felice), la **Stevia** può tranquillamente essere utilizzata sia a freddo che a caldo in tutta sicurezza.

Per riassumere brevemente, la Stevia

- \* non è diabetogena
- \* è priva di calorie
- \* non altera il livello di zucchero nel sangue
- \* NON è tossica (al contrario dei dolcificanti sintetici)
- \* non non provoca carie e placca dentale

- \* non contiene ingredienti artificiali
- \* può essere usata per cucinare
- \* è adatta ai celiaci

quindi in soldoni...perchè non cominciare a sostituirla allo zucchero comune?

Io oggi ne ho approfittato per dei fragranti biscotti da colazione elaborati sulla base di queste inzupposissime gallette.

Ma insieme alla **Stevia** ci ho messo un altro piccolo zampino per colorarle un po'. **SAI.LA** soluzione qual è?

Ma sì dai che hai indovinato! Io gli indizi te li ho dati.

Se però ancora non ci sei arrivato...il segreto te lo svelo io!



## Gallette sarde alla liquirizia

Tempo di preparazione 30 minuti

Tempo di cottura 15 minuti

Tempo passivo -

Porzioni 4-6 persone

## Ingredienti per circa 25 biscotti

- 125 gr di farina di kamut
- 125 gr di farina 00
- 2 tuorli
- 1 uovo
- 6 gr di Stevia Misura di D&C (o 50 gr di zucchero)

- 30 gr di zucchero
- 40 gr di strutto
- 30 gr di polvere di liquirizia pura
- ½ cucchiaino di semi di anice (facoltativo)
- 5 gr di ammoniaca per dolci
- sale

#### per finire

- 1 albume
- zucchero semolato q.b.

#### **Procedimento**

- 1. Pestare i semi di anice e ridurli in polvere, quindi setacciarli insieme alle farine, alla stevia e alla polvere di liquirizia.
- 2. Aggiungere anche un pizzico di sale, l'ammoniaca e mescolare bene.
- 3. Sbattere l'uovo intero e i tuorli con lo zucchero e lo strutto morbido, il mix di farine e lavorare velocemente come per la frolla, fino a che la pasta risulta bella liscia.
- 4. Se l'impasto dovesse essere troppo duro aggiungere pochissimo latte (a me non è servito).
- 5. Stendere la pasta con il matterello allo spessore di circa 1 cm, ritagliare i biscotti nelle forme preferite e trasferirli sulla placca rivestita di carta forno, lasciandoli ben distanziati perché crescono in cottura.
- **6.** Spennellare la superficie con l'albume leggermente sbattuto, spolverare con lo zucchero semolato e cuocere in forno caldo a 180°C per circa 15 minuti.
- Sfornare e lasciar raffreddare su una griglia.



Un bacio a tutti, alla prossima ^\_^