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.
7. Sfornare e lasciar raffreddare su una griglia.



Un bacio a tutti, alla prossima ^_^