

**Biscotti vegan allo sciroppo
d'acero. Idee regalo a gogò!**



© Federica Di Marcello photography

Primi di dicembre.

La tua festa.

Ogni anno, puntuale e implacabile, la stessa, identica domanda che si ripresenta.
Lo stesso identico dilemma.
Cosa posso regalarti per il tuo compleanno?
A te, che sei così precisa e disordinata allo stesso tempo.
A te, così semplice ma anche complicata.
A te, così "classica" eppure stravagante.
A te, "acqua e sapone" ma bizzarra quanto basta.
A te, con mille allergie, che pure una saponetta può essere un problema.
Cosa posso regalare ad una peperina come te, in questo giorno così speciale, per accompagnare i miei auguri senza cadere nel banale?
Ti conosco ormai da una vita, ma ancora non sono riuscita a capire i tuoi gusti, non fino in fondo, non così tanto da poter annullare quel margine di incertezza che ogni volta, allo scartare del pacchetto, mi fa stare col fiato sospeso.
Dopo tanti anni, ti sembrerà strano, ma riesci ancora a sorprendermi e stupirmi.
Ma vuoi vedere che quest'anno sarà diverso?
Vuoi scommettere che per questo compleanno sarò io a stupirti bella mia, come mai riusciresti ad immaginare?
Eh sì, perché stavolta, girellando in rete a caccia di idee regalo, mi sono imbattuta in un posticino troppotogo e mi ci sono letteralmente persa.
Dal buio completo, sta' a vedere che di idee adesso ne avrò fin troppe e il problema sarà piuttosto l'imbarazzo della scelta!
Un lunch box da portare in ufficio o un simpatico scaldatazza per mantenere sempre calda la tua tisana a portata di pc?
Un "goloso" donut-portamonete o piuttosto una simpatica e bizzarra gallinella per custodire i tuoi spiccioli?
Una mini torta in scatola (chè tanto sei sempre a dieta...dici!) con tanto di candelina o una piccantissima tavoletta di cioccolato, così magari è la volta buona che non la finisci tutta insieme?



Cattiva io? Naaaaaa, è per il "tuo bene", altrimenti poi le lamentele sui brufoli indovina un po' chi se le sorbisce?

Mhhhh, aspetta però...la tortina è un po' rischiosa.

Tu sei quella che “io solo vegan” (io io invece, anche no!) , quindi meglio un bel sacchetto di biscottini allo sciroppo d’acero, senza uova, senza burro, quelli che ti piacciono tanto e ogni volta mi chiedi “quando me li rifai”?

Ecco, te li rifarò per la tua festa, magari mimetizzati in una insospettabile confezione regalo.

Io torno alla mia perlustrazione per la decisione definitiva, voi intanto beccatevi la ricetta ☐

Ah dimenticavo! Visto che il Natale si avvicina, io un giretto sullo shop a caccia di ispirazione ce lo farei ☐



© Federica Di Marcello photography

[Print Recipe](#)

Biscotti vegan allo sciroppo d'acero

Tempo di preparazione	15 minuti
Tempo di cottura	12 minuti
Tempo Passivo	3 ore
Porzioni	6 persone

Ingredienti

- 100 g farina di farro integrale
- 50 g farina d'orzo integrale
- 50 g farina d'avena integrale
- 10 g crusca d'avena
- 110 g sciroppo d'acero
- 40 ml olio di riso (oppure di mais o girasole)
- 1 limone non trattato
- 1/2 cucchiaino lievito per dolci
- 1/2 cucchiaino bicarbonato di sodio
- 1/4 cucchiaino sale

Tempo di preparazione	15 minuti
Tempo di cottura	12 minuti
Tempo Passivo	3 ore
Porzioni	<input type="text" value="6"/> persone
Ingredienti	
<ul style="list-style-type: none"> • 100 g farina di farro integrale • 50 g farina d'orzo integrale • 50 g farina d'avena integrale • 10 g crusca d'avena • 110 g sciroppo d'acero • 40 ml olio di riso (oppure di mais o girasole) • 1 limone non trattato • 1/2 cucchiaino lievito per dolci • 1/2 cucchiaino bicarbonato di sodio • 1/4 cucchiaino sale 	

Istruzioni

1. Setacciate insieme in ciotola tutte le farine, aggiungete la crusca d'avena, il sale e tenete da parte.
2. Nella ciotola del mixer emulsionate bene lo sciroppo d'acero con l'olio.
3. Profumate con la scorza grattugiata del limone, quindi unite, in un solo colpo, il mix di farine.
4. Lavorate il minimo necessario a formare una pasta morbida ed omogenea, senza più tracce di farina visibili. Avvolgete la pasta nella pellicola e riponete in frigo per 2-3 d'ore (o anche per una notte).
5. Stendete l'impasto tra due fogli di carta forno allo spessore di circa 4 mm e ritagliate i biscotti nelle forme preferite, trasferendoli man mano su una placca foderata di carta forno.
6. Riponete in frigo ancora per una mezz'ora e nel frattempo portate il

forno a 180°C.

7. Fate cuocere i biscotti in forno caldo per circa 12-13 minuti, ruotando la teglia a metà cottura, o fino a che la superficie sarà leggermente dorata.
8. Lasciate riposare i biscotti per un paio di minuti nella teglia, poi trasferiteli su una griglia e fateli raffreddare completamente prima di riporli in una scatola di latta.

Recipe Notes

* In mancanza di crusca d'avena, potete tritare nel mixer, abbastanza finemente, pari quantità di fiocchi d'avena.

* Non reimpastate i ritagli ma compattateli con le mani e stendeteli nuovamente.

* I biscotti si conservano, ben chiusi in un contenitore ermetico, per circa una settimana.



© Federica Di Marcello photography

Un abbraccio a tutti, alla prossima...