

**Gallette semi dolci ai semi...**  
**#siamogolosiani**



Gallette sgranocchiose che mettono insieme gusto e salute.

Ci ho provato.

Giuro che ci ho provato con tutte le mie forze a resistere alla tentazione, ma non ci sono riuscita.

Il suo richiamo è stato troppo forte, a dispetto dei "40 gradi all'ombra".

D'altra parte, quando ti alzi la mattina presto e il termometro in casa segna già 28°C, non saranno certo quei 30 minuti di forno a far danno, no?

E così, dopo la fresca e delicata panna cotta del post precedente, rieccomi qui con il mio "amore" di sempre.

Quelle che voglio proporvi oggi sono delle gallette croccantissime, ricche di semi, poco zucchero, pochi grassi, zero uova: golose e sane o, in una sola parola...#golosiane ☐

Già, perché queste gallette sono nate dalla collaborazione con **Nuova Terra** e il loro progetto **#siamoGolosiani**: un corretto stile di vita che non rinuncia al gusto e alla scoperta di sapori nuovi, tutto nel rispetto dell'ambiente.

Per la realizzazione delle gallette ho utilizzato 5 tipi diversi di semi: il Mix Classico, con semi di lino, sesamo e papavero, abbinato ai semi di girasole e ai semi di chia, tutti provenienti da coltivazione biologica, ricchi di acidi grassi essenziali, omega 6, sali minerali, fibre e proteine che li rendono preziosi integratori naturali per la nostra alimentazione quotidiana.

Buonissimi da tuffare in un bicchiere di latte freddo o da sgranocchiare semplicemente così, al naturale, questi biscotti sono perfetti per una colazione piena di energia o per uno snack sano e nutriente.

Ora bando alle ciance, vi lascio la ricetta e vado a prendermi un biscotto ☐



© Federica Di Marfello photography

[Print Recipe](#)

# Gallette semidolci ai semi

*Ingredienti per circa 42 biscotti quadrati da 4 cm di lato*

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| Tempo di preparazione | 20 minuti |
|-----------------------|-----------|

|                  |           |
|------------------|-----------|
| Tempo di cottura | 20 minuti |
|------------------|-----------|

|               |       |
|---------------|-------|
| Tempo Passivo | 2 ore |
|---------------|-------|

|          |                      |
|----------|----------------------|
| Porzioni | <div>8</div> persone |
|----------|----------------------|

### Ingredienti

- 125 g farina di farro
- 100 g farina di farro integrale
- 45 g farina di mais fioretto
- 15 g farina di canapa (o di soia)
- 60 g burro
- 55 ml latte meglio intero fresco
- 40 g zucchero
- 35 g miele di agrumi
- 65 g semi [Mix Classico Bio Nuova Terra](#)
- 30 g semi [Girasole Bio Nuova Terra](#)
- 20 g semi [Chia Bio Nuova Terra](#)
- 1/2 limone limone scorza grattugiata
- 1/2 cucchiaino aceto di mele
- 1/2 cucchiaino lievito per dolci
- 1/4 cucchiaino bicarbonato di sodio
- 1/2 cucchiaino di sale
- q.b. zucchero di canna Demerara per la superficie

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|
| Tempo di preparazione                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                | 20<br>minuti |
| Tempo di cottura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                | 20<br>minuti |
| Tempo Passivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                | 2 ore        |
| Porzioni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <input type="text" value="8"/> | persone      |
| <b>Ingredienti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g farina di farro</li> <li>• 100 g farina di farro integrale</li> <li>• 45 g farina di mais fioretto</li> <li>• 15 g farina di canapa (o di soia)</li> <li>• 60 g burro</li> <li>• 55 ml latte meglio intero fresco</li> <li>• 40 g zucchero</li> <li>• 35 g miele di agrumi</li> <li>• 65 g semi <a href="#">Mix Classico Bio Nuova Terra</a></li> <li>• 30 g semi <a href="#">Girasole Bio Nuova Terra</a></li> <li>• 20 g semi <a href="#">Chia Bio Nuova Terra</a></li> <li>• 1/2 limone limone scorza grattugiata</li> <li>• 1/2 cucchiaino aceto di mele</li> <li>• 1/2 cucchiaino lievito per dolci</li> <li>• 1/4 cucchiaino bicarbonato di sodio</li> <li>• 1/2 cucchiaino di sale</li> <li>• q.b. zucchero di canna Demerara per la superficie</li> </ul> |                                |              |

#### Istruzioni

1. Riunisci insieme in una ciotola le farine con il bicarbonato, il lievito, lo zucchero, il sale e mescola bene. Aggiungi poi il burro freddo a cubetti e "sabbia" con la punta delle dita (o con la foglia della planetaria) fino a che il composto assume una consistenza

simile al Parmigiano grattugiato. Unisci tutti i semi e mescola per distribuirli uniformemente.

2. In una ciotolina, riunisci latte, miele, scorza grattugiata di limone e mescola il tutto accuratamente.
3. Aggiungi al composto di farina l'aceto di mele, il mix di latte e miele e lavora quel tanto che basta a ottenere un impasto omogeneo. Forma una palla con la pasta, appiattisci il più possibile in un rettangolo, avvolgi nella pellicola e riponi in frigo per circa un'ora-un'ora e mezza, fino a che la pasta è rassodata ma abbastanza morbida da poter essere stesa col matterello.
4. Riprendi l'impasto e stendilo tra due fogli di carta forno allo spessore di circa 4 mm. Elimina il foglio superiore, ritaglia i biscotti con un coppapasta quadrato da 4 cm di lato (o nella forma che preferisci) e trasferiscili man mano su una teglia foderata di carta forno. Cospargi la superficie dei biscotti con poco zucchero di canna e riponi nuovamente in frigo per una mezz'ora.
5. Fai cuocere i biscotti in forno caldo a 175°C per circa 15-20 minuti, ruotando la teglia a metà cottura, fino a che saranno di un bel colore dorato e con i bordi ben coloriti.
6. Sforna e lascia intiepidire nella teglia, quindi traferisci i biscotti su una griglia e aspetta che siano completamente freddi prima di riporli in una scatola di latta.

#### Recipe Notes

In base all'assorbimento delle farine, è possibile che tu debba regolare leggermente la quantità di latte.

I semi di chia assorbono molto i liquidi; non lasciar riposare l'impasto in frigo più del tempo indicato prima della stesura, altrimenti rischierà di diventare troppo asciutto.

Per la cottura, regolati in base al tuo forno. Se i biscotti non fossero sufficientemente croccanti una volta freddi, rimettili in forno per una qualche minuto a 150°C modalità ventilata, sorvegliandoli attentamente.

I biscotti si conservano a lungo ben chiusi in un contenitore ermetico.



© Federica Di Marcello photography

(SPONSORED)

Un abbraccio a tutti. Alla prossima...