

Mini - sbrisolone con miglio, mandorle e pistacchi



Prova questo dolcetto come spuntino prima dell'attività sportiva o a merenda, quando i compiti di scuola ti impegnano per lungo tempo! Garantirai, così, il giusto nutrimento per i muscoli e aiuterai la tua mente studiosa a rimanere pronta, attenta e super concentrata!

Ingredienti per 4 persone

170 g di farina di riso integrale
140 g di farina di mais
100 g di miglio bollito
150 g di olio di semi di mais
100 g di zucchero di canna grezzo
100 g di mandorle spezzettate
70 g di olio extravergine di oliva

1 uovo e un tuorlo
semi di mezza bacca di vaniglia
mandorle intere
pistacchi non salati per guarnire

Difficoltà: FACILE

Costo: BASSO

Preparazione: 15 MIN + cottura

Procedimento

1. Setaccia le farine in una ciotola capiente, aggiungi il miglio bollito, la vaniglia, le uova, lo zucchero e mescola sino ad ottenere un composto omogeneo.
2. Aggiungi l'olio extravergine e l'olio di semi di mais, amalgama con le mani fino a ottenere un impasto sabbioso.
3. Ungi di olio 6 stampi rotondi e riempi con l'impasto fino a raggiungere uno spessore di 2 cm circa.
4. Decora la superficie con le mandorle intere e con i pistacchi sbucciati e spellati. Inforna per 30 minuti a 160°C.

