



## Biscotti con farina di ceci

### **Ingredienti**

280 g di Farina di ceci

40 g di Nocciole

40 g di Cocco rapé

100 g di Zucchero di canna

1 cucchiaino Cannella

Scorza di limone o arancia

120 g di Acqua

80 g di Olio di riso oppure di semi di girasole

Un pizzico di vaniglia

Questa è una ricetta che ho trovato in rete per fare dei biscotti proteici, croccanti e gustosi, ideali per la colazione o uno spuntino spezza fame.

**Faccio una premessa:** Per chi, come me, lo dovesse usare, aggiungere anche 60 g di eritritolo diminuendo a 40 g il peso dello zucchero di canna oppure sostituirlo totalmente.

Come prima cosa in una padellina tostare le nocciole per qualche minuto, che andranno poi macinate in un robot da cucina.

Versare in una padella antiaderente la farina di ceci e, mescolando continuamente, farla tostare sul fornello a fuoco medio-basso, facendo attenzione a non farla bruciare, per circa 10 minuti.



Trasferire la farina in una terrina ed unire le nocciole tritate, il cocco, lo zucchero di canna, l'eventuale eritritolo, la cannella, la vaniglia e la buccia grattugiata di limone o arancio. Mescolare. Aggiungere i liquidi (acqua e olio) amalgamando bene il tutto. Versare sul piano di lavoro e compattare l'impasto.



A questo punto, per ottenere i biscotti, si può stendere l'impasto di uno spessore di circa mezzo centimetro e coppare con uno stampino, oppure si possono formare delle palline e schiacciarle.



Preriscaldare il forno statico a 180°. Disporre i biscotti su una teglia rivestita di carta forno e infornare per circa 12-15 minuti.



Una volta cotti, spegnere il forno, aprire una fessura e lasciarli intiepidire prima di tirarli fuori. Farli raffreddare bene prima di consumarli.

Sono molto gradevoli da gustare con una tisana.



P.s.: il numero di biscotti che si possono ottenere dipende dalla grandezza dello stampo che si andrà ad utilizzare.