

Croccanti cantucci di riso e quinoa

Grammature al netto per 10 porzioni

630 g.	Farina di Riso
60 g.	Farina Di Quinoa
250 g.	Uova intere
100 g.	Uova (tuorli)
120 g.	Fruttosio
15 g.	Miele
300 g.	Mandorle sgusciate

Metodo

Montare a schiuma uova intere e tuorli con lo zucchero

Unire le farine setacciate e le mandorle intere

Amalgamare bene il composto

Riempire un sac a poche e formare dei filoni sopra una teglia rivestita con carta da forno

Cuocere a 190°C per 15 minuti in forno preriscaldato

Estrarre la teglia e dopo qualche istante tagliare a fette trasversali i filoncini

Disponli poi nuovamente sulla teglia e far tostare in forno a 140°C per qualche minuto

Peso finale stimato a porzione 88 g

Kcal 283-Kj 998

Glucidi: g 50

Proteine: g 7

Lipidi: g 7

