

Raccolta Dolci senza Zucchero

 [blog.giallozafferano.it /dolcipocodolci/raccolta-dolci-senza-zucchero/](http://blog.giallozafferano.it/dolcipocodolci/raccolta-dolci-senza-zucchero/)

DolciPocoDolci © blog



Raccolta

DOLCI
Senza Zucchero



Raccolta Dolci senza zucchero aggiunto”, quindi senza il comune zucchero bianco o zucchero di canna. Ma quanti tipi di zucchero ci sono ? Qual' è più sano ?

- **Zucchero bianco** (saccarosio), estratto dalle radici della barbabietola da zucchero, sottoposto a lunghi processi di raffinazione è considerato dannoso per la salute
- **Zucchero di canna**, estratto dal fusto della “canna da zucchero” meno dolce dello zucchero bianco ma, avendo subito un processo di raffinazione, è di fatto molto simile allo zucchero bianco quindi con stesse problematiche per la salute
- **Zucchero di canna integrale** non sottoposto a raffinazione (o quasi) si presenta granuloso, umido dovuto alla presenza di **magnesio e potassio** e colorazione marrone scuro. Di fatto è il più sano in quanto contiene minerali, vitamine e fibre. Per quanto riguarda le Kcal :100 grammi di zucchero di canna integrale apportano 356kcal contro le 392kcal dello zucchero bianco. Ha un **indice glicemico medio-basso** e può essere consumato dai diabetici per sostituire lo zucchero raffinato (sempre con la dovuta moderazione e controllo dell'apporto di zucchero giornaliero)

Quindi emerge che tra i 3 zuccheri sopra elencati, quello ritenuto più sano (e quindi consigliato come sostituto degli altri due) è lo Zucchero di canna integrale

Ma possiamo utilizzare anche altri dolcificanti naturali ▼

- **Miele**: calorie meno di 300 (25% in meno rispetto allo zucchero). Indice glicemico varia da 50 a 95 dipende dalla varietà, ad esempio quello di Castagno e di Acacia sono i più consigliati in quanto

contengono più fruttosio e meno glucosio. (Il miele è adatto anche per diabetici naturalmente con moderazione e controllando la glicemia). **Non adatto ai vegan**

- **Stevia zero calorie** ha un alto potere dolcificante indicata proprio a tutti, anche per chi ha problemi di ipertensione e diabete (tipo 2)
- **Fruttosio**: dolcifica più dello zucchero, quindi anche se apportano stesse calorie il fruttosio è considerato meno calorico in quanto ne occorre in quantità inferiore. A differenza del glucosio che stimola la secrezione di insulina per poter entrare nelle cellule, il fruttosio non induce il rilascio di insulina, quindi consigliabile anche ai diabetici con moderazione e controllando la glicemia.
- **Sciroppo d'acero** 260 calorie x 100 g di prodotto. Considerato un prezioso alleato per la salute. Estratto dalla pianta Acero. Contiene saccarosio, potassio, vitamine del gruppo B e calcio. Molto dolce adatto per la preparazione di dolci e bevande.
- **Zucchero di mele** ricchissimo di vitamine e sali minerali e molto digeribile. Molto dolce adatto per la preparazione di dolci e bevande. Ha il 30% di Kcal in meno dello zucchero
- **Zucchero di cocco** calorie 400 x 100 g di prodotto (identico allo zucchero), si differenzia da questo però prima di tutto perchè è un dolcificante naturale, inoltre contiene buone sostanze nutritive e un indice glicemico relativamente basso (pari a 35). Prodotto dai fiori della palma da cocco.
- **Amasake** calorie 150 x 100 g di prodotto. Ottenuto dalla germinazione del riso bianco avena o miglio. ha un apporto calorico 3 volte meno dello zucchero. Dolcificante naturale ricco di fibre, enzimi e proteine del gruppo B. Viene assimilato più lentamente di conseguenza si ha scarsa o nulla possibilità di sbalzi glicemici improvvisi. Può essere acquistato in erboristeria oppure può essere autoprodotta in casa

Raccolta Dolci senza Zucchero

Qualche dettaglio sullo **zucchero bianco** ..perchè fa male ?

è la raffinazione che lo rende dannoso per la salute. Un processo lungo che parte con la depurazione con calce, trattamenti con acidi, cotture e raffreddamenti, decolorazione e colorazione a base di prodotti cancerogeni.

Inoltre una volta ingerito lo zucchero individua il calcio nel nostro organismo e se ne appropria causandoci artrite, osteoporosi e carie. In più forma gas intestinale e problemi addominali. Per finire ..se così si può dire, lo zucchero causa **dipendenza** al punto di scaturire picchi di euforia alternate a ricadute. Lo zucchero appena ingerito fa alzare i livelli di glicemia, costringendo il pancreas ad azionarsi per cercare di farla abbassare e lo fa producendo adrenalina, nota come ormone dell'aggressività e difesa, situazione che peggiora (quando l'adrenalina riesce a far abbassare la glicemia... perchè l'organismo risponde con un segnale di stato di debolezza improvviso che equivale ad una richiesta di altro zucchero

Quindi lo zucchero causa dipendenza / aggressività / debolezza.

Questo salire e scendere degli ormoni causano uno sfinimento di energie quindi apatia. Si indebolisce di conseguenza tutto il sistema immunitario. Da non sottovalutare il fatto che lo zucchero **distrugge anche le vitamine del gruppo B**, provocando sovrappeso e gonfiore addominale.

Dopo aver parlato un po' dello zucchero dannoso e dei dolcificanti consigliati iniziamo a presentare la

Raccolta dolci senza zucchero

Pasta frolla all'uva senza burro ne zucchero ne uova

Pasta frolla all'uva senza burro ne zucchero ne uova. Sapevate che 100 g di UVA fornisce 15 g di zuccheri (tra fruttosio e glucosio). Allora perchè non sfruttare lo ZUCCHERO d' UVA in cucina? Ad esempio è facilissimo fare una FROLLA senza Saccarosio



Ingredienti

- 385 g di uva bianca
- 50 g olio di mais
- 1 limone
- 310 g di farina
- 1/2 bustina di lievito per dolci

Ponete farina + lievito in una terrina capiente, aggiungete la buccia grattugiata del limone e il succo d'uva. Iniziate a mescolare con una forchetta e nel mentre unite anche l'olio. Mescolate sempre con la forchetta finchè l'impasto avrà assorbito tutti i liquidi. Trasferitelo in uno stampo da crostata e stendetelo con le mani umide di acqua.

Ricetta completa Blog ► <http://blog.giallozafferano.it/dolcipocodolci/pasta-frolla-alluva-senza-burro-ne-zucchero-ne-uova-dolce-poco-dolce/>

Fan Page @DolciPocoDolci ► <https://goo.gl/JtoBe6>

Video ► <https://www.facebook.com/Dolcipocodolci/videos/1404973116282349/>

CREMA PASTICCERA SENZA ZUCCHERO

La Crema pasticcera senza zucchero alla Stevia (zero calorie) è golosa come tutte le altre creme



500 g latte scremato

5 tuorli

- 40 g farina 00
- 25 g fecola di patate
- 10 g di [estratto di vaniglia fatto in casa](#) (o 1 bustina vanillina)
- 35 g di [Stevia](#)

1. Mettete il latte in una pentola e scaldatelo
2. Intanto lavorate con fruste elettriche tuorli + stevia, quando avrete ottenuto un composto ben montato aggiungete le polveri e la vaniglia, continuate a far girare le fruste ancora qualche attimo poi spegnetele.
3. Nel momento che il latte raggiunge l'ebollizione versatelo tutto in una volta molto velocemente sul composto delle uova, quindi iniziate a mantecare subito con vigore finche il tutto si trasformerà in crema.

Ricetta completa Blog ► <http://blog.giallozafferano.it/dolcipocodolci/crema-pasticcera-senza-zucchero/>

Fan Page @DolciPocoDolci ► <https://goo.gl/ksC3P2>

CROSTATA DI MELE CON FROLLA E CREMA SENZA ZUCCHERO (guarnita all'alchermes)

Crostata di mele con frolla e crema senza zucchero, si tratta di un **dolce poco dolce** con **frolla all'olio dolcificata** sfruttando solo il **glucosio contenuto naturalmente nell'uva**. Farcitura a base di una speciale **crema pasticcera**, dal libro : "**le mie ricette con Bimby**" sostituendo lo zucchero con la giusta quantità di **Stevia**. Per quanto riguarda la bagna a base di Alchermes può essere omessa tranquillamente se si vuole evitare del tutto lo zucchero.



Ingredienti

Per la frolla ▼

- 385 g di uva bianca
- 50 g olio di mais
- 1 limone
- 310 g di farina
- 1/2 bustina di lievito per dolci

Per la crema ▼

- 500 g latte scremato
- 5 tuorli
- 40 g farina 00

- 25 g fecola di patate
- 10 g di [estratto di vaniglia fatto in casa](#) (o 1 bustina vanillina)
- 35 g di Stevia

ulteriori ingredienti ▼

- 3 mele
- 6 biscotti digestive
- 50 g alchermes

Istruzioni

1. Prima di tutto lavate le mele quindi sbucciatele e dividetele a fettine sottili (1 cm circa). Sistemate le fettine di mele in una terrina, irroratele con succo di limone e alchermes
2. Preparate la crema pasticcera qui ► [Crema senza zucchero](#)
3. Preparate la frolla qui ► [Pasta frolla senza zucchero](#)

Assemblate la crostata

1. Stendete la frolla in uno stampo da crostata in silicone (base 23 cm Ø) formando anche il bordo
2. Coprite con tutta la crema
3. Sistemate le mele a raggiera (mettete da parte l'alchermes di fondo)
4. Coprite con briciole di biscotti digestive, quindi irrorate con l'alchermes di fondo
5. Cuocete nel forno preriscaldato a 190° per 35 minuti (regolatevi sempre conoscendo il vostro forno)

Ricetta completa Blog ► <http://blog.giallozafferano.it/dolcipciodolci/crostata-di-mele-con-frolla-e-crema-senza-zucchero-dolce-poco-dolce/>

Nella Fan Page ► <https://goo.gl/crzmsZ>



CROSTATA “DELIZIA” Senza Zucchero – con CREMA MELE LIMONE

Crostata senza zucchero con frolla all’uva, crema e mele al gusto di limone.. vi assicuro che è buonissima nonostante non ci sia saccarosio tra gli ingredienti.



DolciPacoDolci © Photo

Raccolta dolci senza zucchero – Crostata-senza-zucchero-con-crema-e-mele

Ingredienti

Per la frolla ▼

- 385 g di uva bianca
- 50 g olio di mais
- 1 limone
- 310 g di farina
- 1/2 bustina di lievito per dolci

Per la crema ▼

- 500 g latte scremato
- 5 tuorli
- 40 g farina 00
- 25 g fecola di patate

- 10 g di [estratto di vaniglia fatto in casa](#) (o 1 bustina vanillina)
- 35 g di Stevia

ulteriori ingredienti ▼

- 3 mele
- succo di 1/2 limone

Istruzioni

1. Prima di tutto lavate le mele quindi sbucciatele e dividetele a fettine sottili (1 cm circa). Sistemate le fettine di mele in una terrina, irroratele con succo di limone
2. Preparate la crema pasticcera qui ► [Crema senza zucchero](#)
3. Preparate la frolla qui ► [Pasta frolla senza zucchero](#)

Assemblate la crostata

1. Stendete la frolla in uno stampo da crostata in silicone (base 23 cm Ø) formando anche il bordo
2. Coprite con tutta la crema
3. Sistemate le mele a raggiera, quindi irrorate con succo di limone rimasto nel piatto delle mele
4. Cuocete nel forno preriscaldato a 190° per 35 minuti (regolatevi sempre conoscendo il vostro forno)

Ricetta completa Blog ► <http://blog.giallozafferano.it/dolcipocodolci/crostata-delizia-senza-zucchero-crema-mele-limone/>

Nella Fan Page ► <https://goo.gl/tUNWyY>



TORTA DEGLI ANGELI – SENZA ZUCCHERO



Ingredienti

- 400 g albume
- 50 g stevia
- 150 g farina 00
- 10 g cremor tartaro
- 1 limone (solo buccia)

Istruzioni

1. Montare gli albumi con le fruste elettriche, fino ad ottenere un composto spumoso
2. Unire la Stevia e terminare la meringa ben soda
3. Setacciare insieme in una terrina : farina + cremor tartaro.
4. Aggiungere nel composto delle polveri setacciate la buccia del limone grattugiata + circa metà meringa e mescolare con energia fino a sciogliere eventuali piccoli grumi di farina.
5. Quindi aggiungere la restante meringa, ma questa volta mescolare con cautela dall'alto verso il basso senza smontare il composto
6. Trasferire l'impasto nell'apposito stampo da Angel cake o Chiffon Cake.
7. Cuocete in forno preriscaldato a 190° per 10 minuti. Abbassate il forno fino a 120° e continuate la cottura altri 10 minuti. Infine abbassate a 100° e terminate l'asciugatura per 8 minuti

Ricetta completa Blog ► <http://blog.giallozafferano.it/dolcipciodolci/torta-degli-angeli-o-angel-cake/> Nella Fan Page ►

<https://goo.gl/LhFuiu>

Video ► <https://www.facebook.com/Dolcipciodolci/videos/1406838309429163/>

PASTA BISCOTTO “NEVE D’ALBUME” – Senza ZUCCHERO ne LATTOSIO

Pasta biscotto di neve – dolci senza zucchero (Zero saccarosio al 100%), senza lievito, senza lattosio. Basta poco per realizzare un dolce leggero, un po' di inventiva accompagnata ad un minimo di esperienza culinaria e si possono creare delle versioni golose in sostituzione di dolci super calorici



- 150 g di albumi (circa 4)
 - 15 g di Stevia (oppure 40 g zucchero)
 - 50 farina 0
 - 3 g cremor tartaro (o 6 g lievito per dolci)
 - 1 limone (solo buccia grattugiata)
1. Montare gli albumi con le fruste elettriche, fino ad ottenere un composto spumoso, quindi unire la Stevia e terminare la meringa ben soda
 2. Trasferire 3 – 4 cucchiaini di meringa in un'altra terrina, aggiungere buccia di limone grattugiata + cremor tartaro + farina (setacciati). Mescolare con una spatola fino a sciogliere tutti i grumi ed ottenere un composto più o meno liscio (se occorre aggiungete + meringa)
 3. Aggiungere la restante meringa e mescolate con cautela dal basso verso l'alto per non far smontare il composto
 4. Trasferire l'impasto in uno stampo rivestito con carta forno (20 x 20 cm)
 5. Cuocete in forno preriscaldato a 170° per 10 minuti (regolatevi sempre conoscendo le qualità del vostro forno ma considerate che la base dovrà uscire dal forno bianca di colore (e non poco cotta ma quasi)

Ricetta completa Blog ► <http://blog.giallozafferano.it/dolcipocodolci/pasta-biscotto-di-neve-dalbume/>

Nella Fan Page ► <https://goo.gl/fM8nSb>

Video ► <https://www.facebook.com/Dolcipocodolci/videos/1410798259033168/>

ROTOLO “NEVE” CON RICOTTA YOGURT e MIRTILLI

Rotolo neve di albumi con ricotta yogurt e mirtilli (o ribes) su base leggera **senza zucchero** ottenuta con il composto della ▶ [Torta degli Angeli](#) . Quindi la base chiamata “**Pasta Biscotto Neve**” non è altro che un Pan di Spagna basso, facile e veloce da preparare con albumi, Stevia e farina, quindi senza lievito. Può essere arrotolato prima della farcitura e restare indisturbato anche fino al giorno successivo, poi all’occorrenza si può farcire senza timore di romperlo. Regge perfettamente a qualsiasi mousse fredda o calda che sia.



Raccolta dolci senza zucchero – Rotolo-neve-con-ricotta-yogurt-e-mirtilli

Ingredienti

Per la Pasta Biscotto Neve

- 150 g albumi
- 15 g Stevia (o circa 2 cucchiaini di zucchero)
- 50 g farina 0
- 3 g cremor tartaro (o 6 g lievito x dolci)
- 1 limone (buccia grattugiata)

Per la mousse

- 125 g yogurt senza lattosio al limone (o altra versione)
- 250 g ricotta senza lattosio (o altra versione)
- 15 g Stevia (o circa 2 cucchiaini di zucchero)
- 50 g mirtilli rossi sgranati (o ribes)

Decoro

- 3 rametti di mirtilli o ribes (35 g) per guarnire

Istruzioni

Prima di tutto preparare la ► [Pasta Biscotto Neve](#) vi rimando alla Ricetta di origine nella quale potrete seguire il procedimento con Bimby oppure con fruste elettriche.

1. Dopo aver sfornato la Pasta Biscotto capovolgetela su un foglio di carta forno e arrotolatela. Lasciatela raffreddare.
2. Intanto preparate la mousse : ponete in una terrina la ricotta + yogurt + Stevia. Mescolate con una spatola poi aggiungete 50 g di Mirtilli o Ribes.
3. Riprendete la Pasta biscotto ormai raffreddata, stendetela sul piano da lavoro e farcitela con metà mousse (o poco più). Arrotolate.
4. Ricoprite tutta la superficie del rotolo con la mousse rimasta
5. Decorate il rotolo con 3 rametti di mirtilli o ribes

Ricetta completa Blog ► <http://blog.giallozafferano.it/dolcipocodolci/rotolo-neve-di-albumi-con-ricotta-yogurt-e-mirtilli/>

Nella Fan Page ► <https://goo.gl/ebu8cg>

Video ► <https://www.facebook.com/Dolcipocodolci/videos/1412474418865552/>





Raccolta dolci senza zucchero – Crema-di-acqua-e-limone-per-farcire-Dolci

CREMA di ACQUA E LIMONE senza zucchero per farcire DolcipoDolci

Crema di acqua e limone per farcire Dolci poco dolci – Senza uova lattosio glutine zucchero (solo **Stevia** naturale a **Zero Calorie**) oppure con **zucchero di mele** (- 30% di calorie). **Crema** (anche **gluten free**) dal “colore giallo come se ci fossero i tuorli” pronta in un attimo con pochi ingredienti e soprattutto adatta anche a chi è intollerante alle uova oppure al latte.o anche al glutine. Una Crema jolly buona proprio per tutti..che nasconde 2 segreti per colore brillante e consistenza cremosa.

Ingredienti

- 300 g acqua
- 1 limone
- 20 g Stevia (o 2 cucchiaini di zucchero di mele o 50 g zucchero)
- 50 g di fecola di patate
- 10 cucchiaini di latte di mandorla (o altro latte vegetale)
- 1 punta di curcuma

Istruzioni

1. Mettete 250 g di acqua in una pentola + bucce di limone (solo parte gialla) + una punta di curcuma. Portate ad ebollizione.
2. Intanto mettete in una terrina : fecola + 50 g di acqua (a temperatura ambiente) + Stevia (se utilizzate lo

zucchero di mele liquido invece lo dovrete aggiungere nell'acqua). Mescolate subito e formate una crema.

3. Aggiungete ora su questa crema l'acqua bollente (tutta in una volta ..velocemente) passandola al momento con un colino. Immediatamente mescolatela con una spatola in silicone mentre si addensa unite il succo di 1 limone (50 g circa).
4. La crema di acqua potrebbe essere già pronta così, ma per renderla meno gelatinosa iniziate ad aggiungere il latte un po alla volta e man mano mescolate. Al termine la crema si presenterà molto più sciolta e cremosa.

Ricetta completa Blog ► <http://blog.giallozafferano.it/dolcipocodolci/crema-di-acqua-e-limone-per-farcire-dolci/>

Nella Fan Page ► <https://goo.gl/QY1WzY>

Video ► <https://www.facebook.com/Dolcipocodolci/videos/1416770831769244/>



PAN DI SPAGNA ACQUA E LIMONE da FARCIRE – ne UOVA ne LATTOSIO ne ZUCCHERO ne BURRO

Pan di Spagna acqua e limone da farcire – ormai le **intolleranze** sono all'ordine del giorno, far **colazione** con un prodotto **fatto in casa** scegliendo con accuratezza gli ingredienti ammessi delle volte è davvero indispensabile. Oggi presento il **Pan di Spagna** "magico" che avevo promesso due giorni fa durante la presentazione della **Crema *magica acqua e limone**. – Super Morbido !!!



Ingredienti

- 125 g farina 0
- 125 g fecola di patate 250
- g acqua
- 40 g stevia (o 120 g zucchero) 40 g
- olio di semi (mais)
- 1 limone biologico (solo buccia grattugiata) 6 g
- lievito per dolci
- 6 g cremor tartaro (se non si ha utilizzare 12 g lievito in totale) 1
- cucchiaino di farina di cocco

Istruzioni

1. In una ciotola unire farina + fecola + stevia (o zucchero) + lievito + cremor tartaro + buccia di limone, infine acqua + olio (emulsionati insieme in un barattolo (caraffa o bottiglia). Mescolare con una spatola. Infine lavorare il composto con fruste elettriche per 10 secondi.
2. Trasferire l'impasto in uno stampo da torta. Cospargere la superficie con la farina di cocco
3. Cuocere nel forno preriscaldato a 190° per 30 minuti

Ricetta completa Blog ► <http://blog.giallozafferano.it/dolcipocodolci/pan-di-spagna-acqua-e-limone-da-farcire/> Nella Fan Page ►

<https://goo.gl/17X1em>

Video ► <https://www.facebook.com/Dolcipocodolci/videos/1415221521924175/>

TORTA “MAGICA” FARCITA con CREMA di ACQUA e LIMONE – ne LATTE ne UOVA ne ZUCCHERO

Torta magica farcita con crema di acqua e limone è il dolce poco dolce studiato testato quindi adatto anche per intolleranze a uova, lattosio, zucchero (diabetici). Dopo aver presentato il ► [Pan di Spagna “magico”](#) lactose free – sugar free – eggs free e la [Crema acqua e limone](#) sempre adatta per le stesse intolleranze oltre ad essere anche gluten free...non potevo che presentare la Torta “magica” finita quindi assemblata e, con taglio della fetta visibile nel ► [video](#) per mostrarne tutta la reale morbidezza e golosità nonostante sia stata realizzata con pochi e semplici ingredienti.



Ingredienti

Per il Pan di Spagna ▼

- 125 g fecola di patate
- 125 g farina 0
- 40 g stevia (o 120 g zucchero)
- 1 limone biologico (solo buccia grattugiata)
- 6 g lievito per dolci
- 6 g cremor tartaro (se non si ha utilizzare 12 g lievito in totale)

- 250 g acqua
- 40 g olio di semi (mais)
- 1 cucchiaio di farina di cocco

Per la crema ▼

- 300 g acqua
- 1 limone
- 20 g Stevia (o 2 cucchiaini di zucchero di mele o 50 g zucchero)
- 50 g di fecola di patate
- 10 cucchiaini di latte di mandorla (o altro latte vegetale)
- 1 punta di curcuma

Istruzioni

Per la preparazione del ► **Pan di Spagna "magico"** mettete tutti gli ingredienti (meno il cocco) in una ciotola (aggiungendoli proprio come sono elencati.. quindi prima la fecola poi la farina ecc ecc. ____ è importante però mettere acqua e olio in una bottiglia poi agitarla infine aggiungere l'emulsione ottenuta alle polveri in ciotola). Mescolate tutti gli ingredienti prima con una spatola poi per sciogliere eventuali grumetti di farina azionate le fruste elettriche per qualche secondo...bastano pochi giri. Trasferite l'impasto in una tortiera (23 cm Ø) e cuocete in forno 30 minuti a 190°

Per la preparazione della ► **Crema acqua e limone** portate ad ebollizione 250 g di acqua + bucce di limone + una punta di curcuma. Intanto mettete in una ciotola 125 g di fecola + 50 g di acqua (a temperatura ambiente) + Stevia (se utilizzate lo zucchero di mele liquido invece lo dovrete aggiungere nell'acqua). Mescolate subito e formate una crema. Aggiungete ora su questa crema l'acqua bollente (tutta in una volta ..velocemente) passandola al momento con un colino. Immediatamente mescolatela con una spatola in silicone mentre si addensa unite il succo di 1 limone (50 g circa). Aggiungere il latte un po alla volta e man mano mescolate fino a completo assorbimento.

Quindi una volta che avrete sia la base sia la crema passiamo all'assemblaggio : Mettete la base di pan di Spagna in un vassoio da portata, quindi dividetelo in due nel senso orizzontale. Togliete il disco superiore facendo attenzione a non romperlo (utilizzate un vassoio tondo piatto e sottile). Coprite di crema il disco rimasto sul vassoio da portata, stendetela bene fino ai bordi. Coprite con l'altro disco di pan di Spagna.

La Torta magica farcita con crema di acqua e limone è pronta.

**Adatta per intolleranze alle uova – lattosio – zucchero (diabete)*

PS se si è intolleranti al lievito potete utilizzare 1 bustina di cemor tartaro ed eliminare il lievito per dolci.

Ricetta completa Blog ► <http://blog.giallozafferano.it/dolcipocodolci/torta-magica-farcita-con-crema-di-acqua-e-limone/>

Nella Fan Page ► <https://goo.gl/TAJV7K>

Video ► <https://www.facebook.com/Dolcipocodolci/videos/1421297891316538/>

IMPASTO PER BISCOTTI INZUPPOSI Senza zucchero

Dopo il grande successo che ha ottenuto l'impasto x Biscottoni del Mattino (Inzupposi)... come potevo non presentare lo stesso impasto esente da zucchero ? Naturalmente non bastava eliminare lo zucchero ma è stato necessario ri-bilanciare polveri – grasso – liquido nelle giuste proporzioni. Ho fatto qualche test, finchè l'ultima mi ha soddisfatto al 100%, sono riuscita a bilanciare gli ingredienti in modo armonioso. Eccolo anche lui morbido, lavorabile, profumato, perfetto per creare i nostri Biscottoni del Mattino versione “Senza zucchero”.



Raccolta dolci senza zucchero – Impasto per biscotti inzupposi senza zucchero

Ingredienti

- 180 g farina 00
- 45 g fecola di patate
- 1/2 bustina lievito per dolci
- 1 bustina vanillina
- 55 g olio di mais
- 1 cucchiaio di zucchero di mele
- 93 g di latte (vegetale o altro)

Istruzioni

Istruzioni

1. Mettete in una ciotola prima le **polveri** (quindi farina + fecola + lievito + vanillina). Mescolate con un cucchiaio giusto un secondo

2. Poi aggiungete **grassi e zuccheri** (quindi olio e [zucchero di mele](#)). Mescolate pochi secondi con un cucchiaino
3. Infine aggiungete i **liquidi** (quindi il latte). Mescolate prima con un cucchiaino poi terminate il panetto con le mani.
4. Avvolgetelo nella carta trasparente e sistematelo nel congelatore per 30 minuti
5. Allo scadere del tempo riprendete il panetto e utilizzatelo subito per preparare i biscotti inzupposi



BISCOTTI INZUPPOSI SENZA ZUCCHERO

Il mio obiettivo è “utilizzare meno zucchero possibile o ancora meglio non utilizzarne affatto, quindi l’impegno che sto mettendo nel trasformare le ricette classiche in versioni “senza zucchero” si sta rafforzando sempre più in una vera passione. Naturalmente non promuovo qualsiasi preparazione mi venga in mente, sono di carattere testarda e precisa quindi presento solo ricette provate per più volte e riuscite in base alle mie aspettative. Ad esempio i Biscotti del Mattino (gli inzupposi) che presento oggi li ho testati più volte facendo le dovute variazioni di volta in volta, finchè eccoli usciti dal forno bellissimi, gonfi, morbidi e profumati. Ho fatto subito la prova assaggio e ... sono una bontà, friabili e profumati. Ho provato anche a pucciarli nel latte caldo...una delizia. Direi promossi alla grande!



Ingredienti

Per impasto ▼

- 180 g farina 00
- 45 g fecola di patate
- 1/2 bustina lievito per dolci
- 1 bustina vanillina
- 55 g olio di mais

- 1 cucchiaio di zucchero di mele
- 93 g di latte (vegetale o altro)

Istruzioni

Accendete il forno a 180°

1. Liberare l'impasto dalla carta trasparente, quindi appoggiatelo sul piano da lavoro e dividetelo in 5 fette, ogni fetta dividetela in 2.
2. Ogni pezzo di impasto che avete tagliato dovrebbe avvicinarsi più o meno a 40 g di peso. Per assicurarvene pesateli velocemente con una bilancetta digitale da cucina e se occorre ajustate i pesi.
3. Iniziate a dare la forma ad ognuno, prima tra i palmi delle mani formate una pallina poi velocemente formate una forma allungata (come un savoiardo). Man mano sistemateli su un foglio di carta forno. Al termine passateli uno ad uno nella Stevia, quindi sistemateli nella teglia ricoperta con carta forno. Al termine dovrete aver ottenuto 10 – 11 Biscottoni
4. Cuoceteli nel forno preriscaldato a 180° per 25 minuti. Controllate la cottura finale, non fateli colorire troppo

Se vuoi essere sempre aggiornato sulle nuove Ricette lascia il tuo Mi Piace qui ► [DolciPocoDolci](#)

DolciPocoDolci © blog



Raccolta
DOLCI
Senza Zucchero



DolciPocoDolci © blog



Raccolta
DOLCI
Senza Zucchero

