



Farina integrale

Raccolta di ricette

PDF



Torta integrale con noci e cioccolato senza uova

- 200 g noci
- 100 g gocce di cioccolato
- 100 g burro
- 150 g farina integrale
- 120 g zucchero
- 3 cucchiaini yogurt bianco naturale

Prima di tutto tritiamo grossolanamente le noci, il cioccolato a **Vel. 4 - 6 secondi**. Mettiamo da parte in una ciotola.

Dopodichè sciogliamo il burro a **Vel. 1 - 60 gradi - 2 minuti**

Aggiungiamo la farina, lo zucchero e mescoliamo a **velocità 3 / 2 minuti**. Dal foro del nostro Bimby, con le lame in movimento, aggiungiamo un cucchiaino di yogurt per volta.

Aggiungiamo le noci, le gocce di cioccolato e mescoliamo, dal basso verso l'alto, con un lecca pentola.

Scaldiamo il forno a **170 gradi (statico)**, foderiamo una tortiera da 20 di diametro (meglio con cerniera) con un foglio di carta forno e versiamo il composto. Cuociamo per circa **35-40 minuti**.

Focaccia integrale con salvia

- 500 g farina integrale
- 1 cucchiaino zucchero
- 5 g lievito di birra secco
- 280 g acqua
- 30 g olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino sale
- 5-6 foglie di salvia

Per l'emulsione:

- 30 g olio extravergine d'oliva
- 30 g acqua
- q.b. sale

Mettiamo tutti gli ingredienti nel boccale e impastiamo Spiga - 3 minuti.

Facciamo lievitare l'impasto dentro al boccale per circa 2 ore.

Quando l'impasto sarà cresciuto stendiamo in una teglia ben unta.

Nel frattempo, prepariamo l'emulsione mettendo nel boccale l'olio, l'acqua, il sale.

Mescoliamo a velocità 5 per 20 secondi. Affondiamo le dita nell'impasto e creiamo i classici buchini. Versiamoci sopra l'emulsione e aggiungiamo alcune foglie di salvia. Inforniamo a 200 gradi (ventilato) per 20-25 minuti.

Torta integrale yogurt ricotta e cannella

- 150 burro
- 200 zucchero
- 4 uova
- 200 yogurt
- 100 ricotta
- 200 farina integrale
- 50 fecola di patate
- 1 bustina lievito in polvere per dolci

Inseriamo la farfalla e iniziamo a montare il burro (deve essere molto morbido) con lo zucchero a Vel. 4 - 40 secondi

Dopodichè aggiungiamo le uova, la ricotta e lo yogurt a Vel. 4 - 40 secondi

A questo punto uniamo la farina, il lievito e la fecola a Vel. 3 - 30 secondi

Infine versiamo il composto in una tortiera ricoperta con della carta da forno.

Cuociamo a 160 gradi, forno ventilato, per 40-45 minuti.

Pasta frolla integrale alla cannella

- 150 g farina integrale
- 100 g burro
- 150 g farina di avena
- 125 g zucchero a velo
- 1 uovo
- 1 tuorlo
- 1 pizzico sale
- 1 cucchiaino cannella in polvere

Per prima cosa mettiamo tutti gli ingredienti nel nostro Bimby e impastiamo **Spiga - 2 minuti**

Consiglio: il burro deve essere freddo.

Dopodichè con le mani formiamo una palla e avvolgiamola nella pellicola.

A questo punto lasciamo riposare la frolla in frigorifero per almeno un'oretta prima di usarla.

Pasta brisée integrale

- 150 g farina integrale
- 50 g acqua
- 75 g burro
- 10 g sale

Mettiamo tutti gli ingredienti all'interno del nostro boccale e impastiamo a **Vel. 4 - 20 secondi**.

Ecco pronto il nostro impasto.

Con le mani formiamo una palla.

Dopodichè stendiamo la pasta su un piano di lavoro ben infarinato. Farciamo a nostro piacimento

Muffin zucca e parmigiano

- 250 g zucca
- 250 g farina integrale
- 200 g latte
- 100 g parmigiano Reggiano DOP
- 50 g olio di semi di arachide
- 1 bustina lievito istantaneo per preparazioni salate
- q.b. sale

Mettiamo tutti gli ingredienti nel boccale e mescoliamo a velocità 4 per 40 secondi.

Dopodichè trasferiamo il nostro composto negli stampini per muffin e, infine, cuociamo in forno a 180 gradi per 30 minuti.

Se volete potete decorare con delle noci tritate.

Panini integrali alle erbe

- 3 foglie salvia
- 6 foglie basilico
- 2 rametti rosmarino
- 1 pizzico erba cipollina
- 250 g acqua
- 1 cucchiaino zucchero
- 10 g lievito di birra fresco
- 300 g farina 0
- 200 g farina integrale
- 20 g olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino sale

Per prima cosa mettiamo nel boccale le erbe aromatiche e tritiamo a 5 sec./Vel. 6. Trasferiamo in una ciotola.

Dopodichè mettiamo nel boccale l'acqua, lo zucchero, il lievito di birra e facciamo sciogliere per 3 min./37°C/vel. 2.

A questo punto aggiungiamo le farine, il trito di erbe, l'olio extravergine, il sale, e impastiamo per 3 min./Spiga. Lasciamo lievitare l'impasto dentro al boccale sino al raddoppio del suo volume (ci vorranno circa 2 ore).

Nel frattempo, foderiamo una placca con della carta forno.

Trascorso il tempo di lievitazione, trasferiamo l'impasto su un piano di lavoro e dividiamolo in 10 palline e diamo la classica forma sferica.

Copriamo con un canovaccio e lasciamo lievitare per altri circa 30 minuti.

Infine, mettiamo i panini sulla teglia e inforniamo a 200 gradi per circa 20-25 minuti (200°C).

Torta di carote senza burro e olio

- 100 g mandorle
- 250 g carote
- 3 uova
- 120 g zucchero
- 80 g farina integrale
- 1 bustina lievito in polvere per dolci

Per prima cosa tritiamo le mandorle a velocità **4 per 10 secondi** e mettiamo da parte in una ciotola.

Dopodichè frulliamo anche le carote a **velocità 7 per 15 secondi**.

Aggiungiamo ora tutti gli ingredienti, comprese le mandorle, e mescoliamo a **velocità 4 per 30 secondi**.

A questo punto versiamo il composto in una teglia rivestita con della carta da forno.

Cuociamo in forno a 180 gradi per 30-35 minuti. Fate sempre la prova dello stecchino.