

Brutti...ma Buoni

INGREDIENTI

- 250 GR DI MANDORLE
- 50 GR DI UVETTA
- UNO O DUE CUCCHIAI DI ZUCCHERO
- 2 ALBUMI

PROCEDIMENTO

- Tritare le mandorle e l'uvetta
- Montare a neve i due albumi aggiungendo, a metà montatura, lo zucchero finché il composto non diventa "colloso".
- Aggiungere gli albumi montati alle mandorle e uvetta, tritate e dal basso verso l'alto miscelare.
- Prelevare con un cucchiaino una parte del composto e dare la forma voluta.
- Porre su una teglia con carta forno e porre nel forno preriscaldato a 130° per 1 ora circa.
- Quando risulteranno ben asciutti e si staccheranno dalla carta forno, saranno pronti.

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.