

Ricetta Girelle

INGREDIENTI

- 500 GR. DI FARINA
- 100 GR. DI NOCCIOLE TRITATE
- 100 GR. DI UVETTA LAVATA
- 1 CUCCHIAINO DI SALE
- 100 GR. DI OLIO DI MAIS
- 100 GR. DI MALTO DI GRANO
- SUCCO DI MELA NON ZUCCHERATO (O ACQUA QUANTO BASTA)
- 200 GR. DI PRUGNE SECCHIE DENOCCIOLATE

PROCEDIMENTO

- Mescolate tutti gli ingredienti secchi, per bene tra loro.
- Unite l'olio ed il malto e abbastanza liquido per formare un impasto morbido.
- Fate cuocere le prugne coperte di acqua per 10 minuti e poi frullatele.
- Stendete la sfoglia di uno spessore di un centimetro e spalmate la superficie con la crema di prugne.
- Arrotolate e tagliate le girelle di 2 cm.
- sistemate sulla teglia e cuocete in forno a 180° per circa 20-25 minuti.

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