

Grissini di Farro

Le ricette dello **chef Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari:
Grissini di Farro

INGREDIENTI

- 1 kg di farina di farro monococco
- 25 gr olio extra vergine di oliva
- 10 gr sale
- 220 gr acqua tiepida
- 1 gr bicarbonato

PROCEDIMENTO

GRISSINI DI FARRO

Ricetta per 4 persone

- Amalgamare la farina con il sale e l'olio evo, iniziare ad impastare.
- Aggiungere il bicarbonato e piano piano l'acqua tiepida.
- Impastare il tutto per circa 5 minuti fino ad ottenere un impasto bello liscio e lucido.
- Oleare leggermente la superficie della pasta e fate riposare per 10 min circa.
- Tagliare delle piccole strisce e formare i grissini.
- Stenderli su una teglia con carta da forno e infornateli a 200° per circa 12 min.

Ricetta dello chef Luca Malacrida scritta per Emanuela Ferrari, biologa nutrizionista Roma

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