

GRISSINI E/O CRACKERS SENZA GLUTINE

Le ricette dello **Chef Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari
(Dosi per 500 gr di farina in totale)

INGREDIENTI

- 380 gr di farina di avena senza glutine
- 120 gr di farina di riso (o grano saraceno o entrambi dimezzando la dose)
- Acqua tiepida q.b.
- Sale q.b.
- Pizzico di zucchero
- Lievito secco in granuli 9 gr circa
- 1 cucchiaino di cuticola di psillio

PROCEDIMENTO

Porre tutte le farine in un recipiente, aggiungere la cuticola di psillio e amalgamare bene.

Sciogliere il lievito in poca acqua tiepida, versarlo dell'impasto insieme allo zucchero e aggiungere man mano l'acqua regolandosi con la consistenza.

Quando la cuticola inizia a rendere l'impasto meno cremoso e lavorabile a mano, toglierlo dalla ciotola e lavorarlo sulla spianatoia.

Aggiungere il sale e continuare a lavorarlo. Riporre il panetto coperto, al caldo, per almeno un paio d'ore e poi stenderlo creando la forma e lo spessore desiderato.

Infornare a 220°C per circa 10-15 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.