



CASTAGNACCIO CON LE MELE E LA CANNELLA

(vegan, possibile senza glutine, senza zucchero)

- 300 g di farina di castagne**
- 500 g latte d'avena** o altro latte veg o acqua
- 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva**
- 2 mele piccole a dadini** (ho lasciato la buccia)
- 1 pizzico di sale**
- 1 cucchiaino di cannella in polvere**

Ho frullato tutti gli ingredienti tranne le mele con un frullino ad immersione, poi ho aggiunto le mele a dadini.

Nel frattempo avevo scaldato il forno a 200 gradi.

In una teglia tonda ho messo della carta forno bagnata e strizzata, ho versato il composto e infornato per circa 30 minuti.

Si forma una crosticina sopra ma dentro rimane morbido e umido.

Si possono anche usare le pere, e si possono aggiungere pinoli e uvetta.

Le castagne contengono molto potassio ma anche ferro, calcio, fosforo, ferro, acido folico. Sono abbastanza caloriche per essere un frutto ma io da tempo non mi preoccupo della quantità di calorie, ma della qualità.

Sono prive di colesterolo e ricche di fibre, di vitamine (A, gruppo B, C, D) e aminoacidi (quindi proteine).

*

<http://www.stellapederzoli.it/castagnaccio-mele-cannella/>