

PASTICCINI AL COCCO VEGANI SENZA ZUCCHERO

Avete presente questi classicissimi pasticcini che si fanno in un attimo quando avanzano gli albumi:
<http://stelladisale.blogspot.com/2007/12/dolcetti-al-cocco.html?>

Ecco, in comune hanno solo il cocco, e la forma a quenelle, per il resto non hanno niente a che vedere, sono meno unti, meno dolci, senza latticini uova zucchero, sembrano più dei biscotti, morbidi all'interno.

La ricetta è molto liberamente tratta da una ricetta di un corso fatto in questo posto (non da me ma ho i miei informatori :-): <http://www.istitutotumori.mi.it/istituto/cittadino/CascinaRosa.asp>

Però ecco ho eliminato ben due mele tagliate a dadini dalla ricetta originale, e anche un cucchiaino di olio, e ho usato farina 2. Immagino che l'originale fosse più tipo muffin, non so.

Da quando l'ho trovata al naturasi sto usando parecchio la farina 2, ci ho fatto anche la focaccia e mi piace molto, è una via di mezzo tra la 0 e l'integrale, può essere sostituita con metà 0 e metà integrale, o due terzi di 0 e un terzo di integrale, se non la si trova.

- 250 gr di farina di tipo 2 biologica
- 250 gr di cocco disidratato biologico (non è per fare i fanatici del biologico è che proprio non c'è paragone col sapore di quello che si trova in tutti i supermercati nel reparto "ciappini vari per dolci" che non sa di niente)
- 250 ml succo di mela limpido bio
- 1 cucchiaino di cremor tartaro di quello già addizionato con bicarbonato
- 4 cucchiaini di malto bio (di grano ma qualsiasi va bene anche se il sapore cambia)
- 1 cucchiaino di semi di lino dorati bio macinati col macinacaffè (non hanno tantissimo sapore, ma fanno benissimo e sembra che bisognerebbe mangiarne un cucchiaino al giorno per gli omega 3)
- 1 pizzico di sale

Ho mischiato bene tutti gli ingredienti, fatto delle quenelle con due cucchiaini da tè, messe in forno a 180 gradi fino a doratura. Se vi sembrano troppo sciapi e asciutti pucciateli nello sciroppo d'acero o nella marmellata senza zucchero (ce n'è in commercio di buonissime dolcificate solo con succo di mela).

