

TARTELLETTE MELE E MANDORLE VEGANE SENZA ZUCCHERO

E' da quando ho fatto la crostata di mele e mandorle di adriano (che è venuta 'na schifezza perchè io quelle cose lì non le so fare) che ho voglia di farne una a modo mio.

Queste tartellette son venute buonissime, dolci (fin troppo per i miei gusti ma volevo fare una cosa che sembrasse "normale"), friabili, equilibrate, credo il miglior dolce vegano senza zucchero che ho fatto, ma forse lo dico tutte le volte, ovviamente digeribilissime e antintolleranze. La "frolla" è morbida e friabile, ma non contiene grassi idrogenati margarine oli di semi o altre porcherie, è fatta con olio evo che per i dolci è perfetto, non ce n'è neppure molto. Ovviamente non lo si sente il sapore, serve a dare friabilità.

130 gr farina 2

100 gr farina di mandorle (mandorle senza pellicina tritate nel macinacaffè)

un terzo circa di cucchiaino da caffè di vaniglia bio in polvere

mezzo cucchiaino da caffè di cremor tartaro di quello naturale già addizionato col bicarbonato

un pizzico impercettibile di sale

2 cucchiaini di malto di grano bio

2 cucchiaini di olio evo

latte di mandorle bio non dolcificato q.b. (ma ne basta pochissimo, se non lo avete va bene l'acqua o altro latte vegetale)

2 mele piccole bio

2 cucchiaini di malto di grano bio

1 cucchiaino di calvados

mandorle a lamelle

2 cucchiaini di malto

acqua

Mischiare tutti gli ingredienti amalgamando bene, se serve aggiungere un pochino di latte di mandorle, e lasciar riposare (non c'è bisogno di mettere in frigo) mentre si preparano le mele.

Tagliare a dadini due mele piccole (le mie erano golden) pelate (il torsolo e la buccia potete metterli in freezer per fare la pectina, al limite... mai provato eh ma ci vorrei provare). Cuocerle in padella con 2 cucchiaini di malto e 1 di calvados (o marsala) fino a quando sono cotte ma non spappolate, una decina di minuti.

Ungere gli stampini e stendere la pasta con le mani, alta mezzo centimetro circa, livellando bene i bordi, mettere le mele a dadini con un po' di sughetto che s'è formato e cospargere di mandorle a lamelle. Infornare a 170 gradi per 15 minuti circa, fino a doratura leggera.

Sciogliere due cucchiaini di malto con un cucchiaino di acqua in un pentolino.

Quando sono fredde versarlo caldo sulle tartellette per dare un aspetto lucido, senza esagerare, se no si bagna troppo la pasta sotto.

Si conservano benissimo per almeno 3 giorni. Con queste dosi ne vengono 8/9.



05 gennaio 2010

<http://stelladisale.blogspot.com>