



CROSTATINE DI MELE SENZA ZUCCHERO

(vegan, senza glutine)

200 g di farina di farro

70 g di olio extra vergine d'oliva

50 g di acqua fredda

2 mele piccole

il succo di mezzo limone piccolo

4 o 5 cucchiali di succo di mela limpido

un pizzico di sale

cannella

Prima di tutto ho preparato la pasta, una frolla all'olio.

Ho mischiato l'acqua con l'olio e poi ho unito alla farina.

Ho impastato un minuto solo per amalgamare bene gli ingredienti e messo in frigo avvolto dalla pellicola (l'ho lasciato un'oretta).

Ho tagliato le mele a fettine lasciando la buccia, le ho messe a mollo nel succo di limone e nel succo di mela mischiati insieme con l'aggiunta di un pizzico di sale (il sale aumenta la dolcezza, per contrasto).

Le ho lasciate a macerare un'oretta.

Ho steso la pasta nelle formine con le mani. Sopra ho messo le fettine di mela e ho infornato le tartellette a 175 gradi per mezz'oretta, quando le ho tolte dal forno le ho spolverate con la cannella.

*

<http://www.stellapederzoli.it/crostatine-mele-senza-zucchero/>