

## MEZZELUNE CON MARMELLATA

Sono buonissime e ci vuole un attimo. Con queste dosi ne vengono 10.

**100 gr farina bianca di farro\***

**100 gr farina integrale di farro**

**2 cucchiai succo di mela concentrato\*\***

**2 cucchiai olio e.v.o.**

**una presa di polvere d'arancia fatta in casa**

**una presa di sale marino integrale fino**

**mezzo cucchiaino (da caffè) di cremor tartaro/bicarbonato/amido**

**acqua a temperatura ambiente**

**composta di limoni di Libera Terra (ingredienti: limoni bio, succo d'uva concentrato bio, pectina)**

*Tutti gli ingredienti che ho usato sono biologici.*

Si impastano tutti gli ingredienti brevemente, si formano 10 palline, si stendono, si riempiono di marmellata e si chiudono a mezzaluna. Si cuoce in forno caldo a 180 gradi per 10 minuti circa.

\*Questa farina di farro biologica, come tutte le farine che uso, è prodotta in Italia da cereale coltivato in Italia. Per la precisione questa viene dalla provincia di Brescia, cioè vicino a me. Costa parecchio (quasi 4 euro al chilo) ma è molto buona. La farina di farro di norma (anche quando non biologica) contiene meno additivi della farina di grano tenero, che se non è specificato diversamente (soprattutto quando non è biologica) è molto probabile contenga numerosi additivi, tra cui il lattosio, che non è obbligatorio indicare tra gli ingredienti.

\*\* Questo succo di mela concentrato è fatto con mele bio del Trentino spremute a freddo, il succo viene poi concentrato mediante evaporazione a bassa temperatura, con 8 chili di mele si fa mezzo litro di succo. Costa (il mezzo litro) 7,39 euro. Se volete provare a farlo in casa vedrete che poi vi passa la voglia di dire che le cose biologiche sono care. Se lo si vuole bere anziché usarlo come dolcificante lo si deve allungare 1:8, cioè 1 parte di succo per 8 parti di acqua.

