Crostata Integrale senza Burro ne Zucchero

Per chi fosse alla ricerca di una ricetta davvero particolare ma soprattutto leggera e più digeribile, eccola qui per voi. Una pasta frolla salutare e veloce da realizzare, integrale e senza l'uso del burro e dello zucchero. Con questa pasta frolla potete realizzare delle semplici crostate oppure dei biscotti ripieni o non. E' una frolla che si tira bene e tende a rimanere compatta. La particolarità di questa versione è la presenza dello yogurt greco e dell'olio di cocco.

Ingredienti per una crostata del Ø 20 cm:

- 100 gr di farina integrale
- 100 gr di farina d'avena
- 1 uovo intero + 1 tuorlo
- 50 gr di yogurt greco (da 0 o 2% di grassi)
- 30 gr di olio di cocco
- 30 gr di miele d'acacia (se desiderate una frolla più dolce potete aggiungere anche un cucchiaio di sciroppo d'acero)
- 2 gr di lievito per dolci
- scorza grattugiata di un limone biologico

Per la farcitura: nel mio caso ho utilizzato la confettura alle mele senza zucchero (trovate la mia ricetta QUI)

Preparazione:

Per prima cosa in una ciotola capiente versate l'uovo, il tuorlo, lo yogurt, il miele, la scorza del limone e l'olio di cocco e mescolate per bene amalgamandoli.

Strano vero vedere lo yogurt in una frolla?

A parte mischiate la farina integrale con quella d’avena ed il lievito setacciato.

Versate le polveri sul composto di prima ed iniziate ad impastare con le mani fino ad ottenere una pasta compatta. Avvolgetela in una pellicola trasparente e lasciatela riposare in frigorifero per 20 minuti.

Trascorso il tempo del riposo potete stendere la pasta e

creare la base della crostata (tenete sempre da parte un poco di pasta per le strisce). Farcite e rivestitela con delle strisce di pasta. In alternativa alla crostata potete realizzare dei graziosi biscotti.

Per la cottura: in forno statico e preriscaldato a 180° C per circa 15-20 minuti.

Una volta tolta dal forno lasciatela raffreddare prima di servirla.

Come vedete rimane abbastanza stabile, non tende a deformarsi ne a creare bolle antiestetiche. Il giorno dopo è ancora più buona!

Buon appetito!

Charles