

Barrette ai fiocchi di mais senza glutine

DI QUELLI ASSAGGIATI FINORA, FORSE, IL PIÙ DELICATO. ABBIAMO DECISO DI PREPARARE UN DOLCE, PERCHÉ IL SUO SAPORE NON È INVASIVO, SEBBENE ABBIAM CARATTERE.

La produzione dell'Olio Riviera Ligure, che è un DOP, dopo aver superato controlli su controlli, analisi, esami e quant'altro, rappresenta però solo l' 0,8 per cento, rispetto alla produzione nazionale, sebbene sia la regione più famosa per l'olio. La sua fama è sicuramente dovuta alla qualità e alla bontà delle sue olive, la famosa Taggiasca, sebbene non sia l'unica del territorio. L'olio che ne deriva è profumato, ma delicato allo stesso tempo, fruttato e non invasivo, perfetto anche per preparare un buon dolce. Io ho deciso di preparare delle barrette ai fiocchi di mais con frutta secca. Ogni giorno a merenda ne mangio una, e da tanto tempo volevo crearmi la mia personale varietà. Ho messo dentro quello che mi piace di più e con questi ingredienti ne sono venute fuori 12.

Barrette di fiocchi di mais

Ingredienti :

70 g prugne snocciolate
30 gr di mirtilli rossi essiccati (cranberries)
80 g fra semi di girasole, semi di sesamo e pistacchi tritati
60 g di fiocchi di mais Sarchio (senza glutine)
50 g di miele millefiori Sarchio
40 g di olio Riviera Ligure
20 g di burro
30 g di zucchero di canna chiaro Sarchio

Preparazione:

Tritate grossolanamente i pistacchi e le prugne. Accendete il forno a 200°C. Ricoprite la placca con carta forno. In una piccola casseruola riunite l'olio, il burro, lo zucchero e il miele e mescolate a fuoco basso fino a quando gli ingredienti si saranno ben amalgamati. Unite, quindi, tutta la frutta secca e i fiocchi di mais, mescolando a fuoco basso per amalgamare. Versate il composto sulla placca da forno con uno spessore di 2 cm circa e cuocete nel forno già caldo per 10 minuti, ma guardate perché ogni forno è diverso. Togliete dal forno la placca e dividete il dolce in barrette (o simil tali). Lasciatele raffreddare e trasferitele su un foglietto di carta forno per dividerli una dall'altra.

Perfetto snack, oltre che salutare e biologico.

Leggi il post su [Cardamomo & Co](#)