

Pasticceria Naturale

CROSTATA DI
GRANO SARACENO
ALLE MELE



WWW.CUCINAPERLANIMA.IT

Pasticceria Naturale

CROSTATA DI GRANO SARACENO ALLE MELE

Ingredienti

INGREDIENTI

(PER UNA TORTIERA DI 26CM DI DIAMETRO)

- 160 GR DI FARINA DI GRANO SARACENO MACINATA MOLTO FINE
- 160 GR DI FARINA DI MANDORLE
- 4 CUCCHIAI DI SEMI DI CHIA MACINATI OPPURE DI LINO
- 10 CUCCHIAI DI ACQUA
- 4/5 MELE, POSSIBILMENTE BIO
- 10 DATTERI DENOCCIOLATI BIO
- 60 ML CIRCA DI ACQUA
- 1/2 CUCCHIAINO DI ESSENZA DI VANIGLIA
- 1/4 DI CUCCHIAINO DI CARDAMOMO IN POLVERE
- 1/2 CUCCHIAINO DI CANNELLA IN POLVERE
- LA SCORZA DI 1 LIMONE BIO
- SEMI OLEOSI TOSTATI A PIACIMENTO PER DECORARE



WWW.CUCINAPERLANIMA.IT



Procedimento



Preriscaldare il forno a 170°C.

In una ciotola, mescolare bene le farine. Mettere i semi di lino o di chia tritati in acqua per circa 30 minuti. Quando hanno formato un gel, unire alle farine e lavorare fino ad ottenere un impasto umido ma non appiccicoso (aggiungere un poco di acqua solo se necessario). Avvolgere l'impasto nella pellicola e lasciar riposare in frigo per 30 minuti circa.

Lavare le mele e tagliarle a piccoli cubetti, metterle in una pentola, aggiungere il cardamomo, la cannella e la scorza di limone, cuocere a fuoco medio-basso finché le mele sono tenere. Togliere dal fuoco e lasciar raffreddare.

Frullare i datteri (denocciolati), la vaniglia e l'acqua fino ad ottenere una consistenza liscia e cremosa, aggiungendo un poco di acqua se necessario. Unire la crema alle mele ormai tiepide e mescolare bene.

Prendere l'impasto dal frigo e stendere con il matterello una sfoglia sottile. Porla in una teglia rivestita di carta da forno, facendo attenzione a lasciare dei bordi.

Versare il ripieno in modo omogeneo, aggiungere una manciata di semi di girasole (di zucca o di sesamo) e infornare per circa 20 minuti.



Scopri altre ricette su
WWW.CUCINAPERLANIMA.IT