

## Biscotti gluten-free con semi di papavero



Ingredienti per circa 20 biscotti:  
175 g di farina gluten free,  
n°1 uovo,  
75 g di burro a temperatura ambiente,  
90 g di zucchero,  
½ bustina di lievito vanigliato,  
½ bustina di vanillina,  
q.b. di latte,  
5/6 cucchiaini di semi di papavero.

**Esempio di preparazione:** Mettere tutti gli ingredienti (ad eccezione del latte e dei semi di papavero) in una ciotola ed iniziare ad impastare, quindi aggiungere un po' di latte per ottenere un composto omogeneo dalla consistenza morbida. Formare una palla e aggiungere nel centro i semi di papavero. Rimpastare rapidamente per distribuire uniformemente i semi di papavero nell'impasto. Stendere un pò di pasta per volta su un foglio di carta da forno o una spianatoia infarinata e ricavare dei biscotti alti circa 1,5 cm con delle formine. Se la pasta tende ad attaccarsi alle formine, provare a passare le formine nella farina prima di tagliare i biscotti: questo agevolerà l'operazione di taglio senza compromettere l'impasto dei biscotti. Mettere i biscotti su una teglia da forno ricoperta di carta da forno distanziandoli un po' tra di loro per non farli attaccare durante la lievitazione in forno. Infornare a 130° e cuocere per 30-35 minuti.

### Valori nutrizionali\* per biscotto (quantità netta)

<b>Energia: 92 Kcal (385 Kj)</b>
1 g di PROTEINE di cui animali 0,5 g vegetali 0,5 g
4,4 g di GRASSI di cui saturi 2,3 g monoinsaturi 1,2 g polinsaturi 0,9 g colesterolo 21 mg
12,5 g di CARBOIDRATI di cui semplici 5 g
1 g di FIBRA

3 g di ACQUA
48 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)
21 mg di Potassio
0,9 mg di Ferro
37 mg di Calcio
27 mg di Fosforo
0,06 mg di Tiamina (vit. B1)
0,04 mg di Riboflavina (vit. B2)
0,4 mg di Niacina (vit. PP)
41 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
0,2 mg di Vit. E

\* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.