

Strudel

Ingredienti

Pasta Frolla:

200 g farina

2 albumi da uova grandi

2 cucchiaini di olio di semi

2 cucchiaini di zucchero di canna

1/2 bustina di lievito per dolci

2 cucchiaini di liquore strega o limoncello

un pizzico di sale

Eventualmente pochissima acqua

Preparazione

Unisci tutti gli ingredienti secchi in una ciotola, fai un buco al centro e versa quelli liquidi. Comincia con una forchetta a mischiarli e pian piano ad unirli ai secchi creando, velocemente, un impasto omogeneo. Avvolgi in pellicola e fai riposare 30 minuti in frigo.

Farcia: intanto taglia 2 pere sbucciate a pezzetti in una ciotola, unisci 100 gr di granella di nocciole, 3 cucchiaini di pangrattato tostato delicatamente in padella, 50 gr di cioccolato fondente senza zucchetto, circa 50 gr di zucchero di canna o eventualmente dolcificante in quantità a piacere, eventualmente una spolverata di cannella. Mischia tutti gli ingredienti. Stendi la frolla abbastanza sottile, al centro poni la farcia, chiudi a libro e inforna. Forno caldo ventilato a 180° x circa 35 minuti.

Ricetta consigliata dalla Dottoressa

Alessia Aprea - Biologa Nutrizionista