

# Crostatine cacao e marmellata

## Preparazione dolce da 6 blocchi



### Ingredienti:

#### Versione 1 (con farina di lupini)

##### **Pasta frolla**

- gr. 90 farina di lupini (3mbP – 4mbC – 2mbG)
- n. 1 albume (1/2mbP)
- n. 1 uovo intero (1mbP – 1mbG)
- n. 1 bustina vanillina
- 1/2 bustina lievito per dolci
- un pizzico di sale
- gr. 3 olio extra-vergine d'oliva (1mbG)
- gr. 95 Linessa spalmabile (1e1/2mbP)
- n. 1 cucchiaino TIC

##### **Ripieno**

- gr. 41 marmellata Hero diet arance amare (1mbC)
- gr. 50 cacao magro amaro in polvere(2mbG)
- gr. 115 arancia sbucciata (1mbC)
- n. 1 fialetta aroma arancia
- 1 cucchiaino raso scorza grattugiata limone non trattato
- n. 2 cucchiaini TIC

## Versione 2 (con farina di soia)

### Pasta frolla

- gr. 60 farina soia (3mbP - 1e1/2mbC - 3mbG)
- gr. 37 farina di grano integrale (2e1/2mbC)
- n. 1 bustina vanillina
- 1/2 bustina lievito per dolci
- un pizzico di sale
- gr. 13 proteine in polvere albume 80%(1e1/2mbP)(\*)
- n. 1 cucchiaino TIC
- n. 1 albume (1/2mbP)
- gr. 62 Linessa spalmabile (1mbP)
- gr. 3 olio extra-vergine d'oliva (1mbG)

### Ripieno

- gr. 47 marmellata Hero diet ciliegie (1mbC)
- gr. 50 cacao magro amaro (2mbG)
- gr. 100 pera (1mbC)
- ml. 35 latte parz. screm. (n.c.)
- 1 cucchiaino raso scorza grattugiata limone non trattato
- 1 cucchiaino aroma arancia
- n. 2 cucchiaini TIC

### Preparazione:

In una terrina, amalgamare il formaggio Linessa con l'albume, l'uovo intero (solo versione 1), l'olio ed il TIC. Incorporare la farina o le farine, la vanillina, il lievito, il pizzico di sale. Lavorare l'impasto prima con una forchetta, poi a mano fino a raccogliere tutti gli ingredienti ed ottenere un composto liscio ed omogeneo. Farne una palla, avvolgerla nella pellicola e farla riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

Nel frattempo frullare l'arancia, (oppure la pera con il latte); versare il frullato in una ciotola, aggiungere la marmellata, il cacao, l'aroma all'arancia, la scorza di limone ed il TIC. Mescolare bene fino ad ottenere una crema.

Togliere la pasta frolla dal frigo, lavorarla un po' con le mani per ammorbidirla e dividerla in 6 parti uguali da cui ricavare 6 dischi; l'operazione può essere facilitata mettendo la pasta frolla fra due foglietti di carta da forno; i dischi ricavati dovranno avere un diametro superiore di mezzo cm. di quello dei vostri stampini in modo da ottenere un bordo tale da contenere il ripieno. Nel caso delle foto, i dischi hanno il diametro di cm. 10 e gli stampini di cm. 9,5. Accantonare i ritagli, tenendoli distinti per ogni disco, per le striscioline della griglia. Sistemare quindi le 6 basi di pasta frolla negli stampini e riempirle con la crema divisa equamente. Lavorare i ritagli di ogni disco con le mani fino ad ottenere, per ognuno, 4 striscioline da porre sopra ogni crostatina come griglia. Infornare in forno già caldo a circa 160° per 25 minuti.

### Note

(\*) Oppure altre proteine in polvere purchè corrispondenti ai valori di Proteine indicati.

In entrambe le ricette, la marmellata può essere di altre marche e di qualsiasi gusto purchè in quantitativi tali da corrispondere ai valori di Carboidrati indicati. Anche per la frutta, si può scegliere l'arancia oppure la pera (addizionata con il latte) osservando gli stessi valori di Carboidrati delle ricette.

I quantitativi di TIC sono indicativi. Da dosare secondo i propri gusti.

Il formaggio Linessa è un formaggio spalmabile a 0 grassi ed è reperibile presso il supermercato Lidl.

La farina di lupini usata è quella del Molino Bongiovanni, acquistata sul sito Tibiona con i seguenti valori nutrizionali per 100 gr. di prodotto:  
kcal. 330 - Proteine gr. 25,4 - Carboidrati gr. 39,7 - Grassi gr. 7,7.

Il cacao magro amaro è quello della Ditta Cleca S.p.A. con i seguenti valori per 100 gr. di prodotto: P. 20,4 (non cont.) – C. 3,1 – G. 11.

Adatte come spuntino anche per i più piccoli.