

ISPIRAZIONE DI CASTAGNACCIO

• www.chiaradalbellonutrizionista.it •

INGREDIENTI

350 g farina di castagne
400 ml di bevanda di riso senza zuccheri aggiunti
200 ml acqua
60 g uvetta
50 g noci
50 g nocciole
60 g gocce (o scaglie) di cioccolato 70%

PROCEDIMENTO

In una terrina versare la farina e aggiungere la bevanda di riso e l'acqua, mescolando bene per evitare la formazione di grumi. Aggiungere gli ingredienti asciutti: le uvette precedentemente ammollate, la frutta secca e il cioccolato.

Versare il composto in una teglia foderata di carta da forno in uno strato di circa 1 cm.

Cuocere in forno preriscaldato a 200 ° C per 45 minuti circa.

Non essendo la ricetta originale del castagnaccio puoi apportare modifiche a tuo piacimento, usando semi oleosi diverse, scorza di arancio (bio e non trattata), cannella, ecc..

