PASTA FROLLA ALLO YOGURT LIGHT

Posted on 3 Novembre 2023 by B.B

Note

CON QUESTE DOSI SI POSSONO OTTENERE:

- 1 Crostata con stampo 26 cm 12-14 Porzioni
- 2 Crostate con stampo 18 cm 6 Porzioni l'una

Ingredienti

FROLLA

- 100 g Farina 00
- 200 g Farina Integrale
- 1+1/2 Cucchiaio Miele
- 1 Cucchiaio Olio extra vergine oliva
- 125 g Yogurt
- 1Cucchiaino Lievito per dolci
- 1/2 Bicchiere Latte
- Scorza grattugiata 1 Limone Bio Edibile

Cosa mi serve

OTTIMA FARINA INTEGRALE

Procedimento

PREPARAZIONE IMPASTO

- Mettere le farine setacciate in una Bowl con lievito e mescolare
- Aggiungere i liquidi con Miele e sale
- Amalgamare fino a ottenere un impasto morbido e compatto
- Lasciare riposare la frolla in frigo per 15 minuti
- Stendere con mattarello per crostata
- Oppure dare forma per biscotti o dolcetti
- Cuocere secondo ricetta

PASTA FROLLA ALLO YOGURT LIGHT : SENZA BURRO E UOVA!

Pasta frolla allo yogurt light è una delle tante rivisitazioni possibili di un grande classico della pasticceria, una delle basi fondamentali dell'arte dolciaria.

Benvenuti nel delizioso mondo della pasta frolla, ingrediente immancabile della pasticceria. Dalla caratteristica friabilità e dal gusto tipicamente burroso, con il suo profumo vanigliato mi riporta indietro nel tempo in mondo al caramello e carezze di mia nonna. Non c'è niente di più magico del profumo della frolla che pervade la casa per tornare bambina e trovarmi ancora una volta sulle ginocchia della mia meravigliosa nonna.

Qui propongo una versione facilissima molto versatile, adatta a diverse preparazioni dalla classica crostata, ai biscotti oppure al classico strudel. Questa ricetta super light non contiene burro e neppure uova, che sono stati sostituiti da yogurt, latte e una piccolissima dose di olio evo.

Facile, veloce ed economica...direi che non resta che provarla. Ci vediamo in cucina

Grazie per la visita, vi aspetto qui con nuove ricette gustosamente Light, dolci e salate.

Buon gusto e Buona tavola a tutti!