

Tortine gluten free mele e bacche di Goji



Piattini e bicchiere La Porcellana Bianca

Buongiorno!

Come state?

Io sempre qua, un passetto in più un passetto in meno...ho avuto due giorni di male abbastanza intenso, che mi hanno fatto precipitare il morale sotto alle scarpe, credo fosse dovuto al bruttissimo tempo...oggi però (lo dico a bassissima voce) va un pò meglio e quindi eccomi qua!

Lasciamo la parentesi salute, per parlarvi di questi dolcetti favolosi, buoni, sani e belli umidini come piacciono a me, che arrivano dritti dritti dal [libro della blogger più gustosa del web](#), nonchè mia grande e sincera amica, [la Ely](#).

Un libro che consiglio a tutte le mamme di famiglia, perchè le ricette sono davvero facili, genuine, gustose e poco costose, cosa che di questi tempi non è assolutamente da sottovalutare. Queste tortine dicevo, provengono da una sua ricetta...la base l'ho tenuta ma poi l'ho stravolta un pò, ho voluto dare un tocco personale, dettato anche dal fatto che avevo delle mele strepitose e che volevo impiegarle in un dolce.

Voglio virtualmente dedicarle a due amiche che hanno problemi di celiachia, [Anto](#) e Ivana (per la figlia Elisa) in particolare, ma anche per tutte le persone che mi seguono e che hanno questa intolleranza, nonchè per tutti indistintamente (nessuno di noi in famiglia è celiaco ma le abbiamo allegramente mangiate per colazione!).

Credo che si possa variare l'uso della mela anche con la pera, o con altra frutta di stagione...io ho voluto aggiungere anche le [Bacche di Goji](#), che fanno davvero tanto bene, per dare un tocco in più...

Quindi se nel fine settimana avete voglia di mettere le mani in pasta...beh, allora dateci dentro!

E sono sicura, mi ringrazierete, ehehehe...



Ingredienti:

200 gr farina di riso per me [Molino Rossetto](#)

90 gr farina di mandorle

150 gr zucchero di canna

2 cucchiaini di polvere lievitante con solo amido di mais (se non siete celiaci potete utilizzare il lievito per dolci)

65 gr olio di semi di mais o girasole

1 uovo

200 ml latte scremato

1 bella mela rossa se piccola anche due

una manciata di [Bacche di Goji](#)

Preparazione:

Mettete a bagno le bacche di Goji nel latte per circa una mezz'oretta.

Lavate, sbucciate e detorsolate le mele, facendole a pezzettini.

In una ciotola capiente mischiate prima tutti gli ingredienti secchi, e poi in un'altra tutti quelli umidi, tranne le mele.

Unite poi il secco all'umido, mescolando per amalgamare il tutto con un cucchiaio di legno, unendo poi alla fine i pezzettini di mela.

Inserite dentro a degli stampi per tartellette o anche da muffins, come volete voi, dei pirottini in carta; riempiteli con il composto e cuoceteli poi in forno caldo a 190° (precedentemente riscaldato!) a modalità ventilata per circa 20-25 minuti.

Fate la prova stecchino, ma tenete comunque presente che rimarranno dei tortini molto umidini, vista la presenza della frutta...

Una volta sfornati, toglieteli dagli stampi e lasciate raffreddare i dolcetti nei pirottini, poggiandoli su una gratella.

Serviteli tiepidi o a temperatura ambiente...ottimi con latte o succo di frutta e yogurth per una colazione sana e leggera!



Troverete questa ricetta sul magazine on line [Donna In](#) nella sezione [cucina](#)



Adesso vi lascio, non prima di avervi dato questa simpatica notizia...

...cercate qualche bella e buona idea per i vostri regali di Natale..?! Sì, lo so che è presto, ma a me questa proposta di [Altromercato](#) è piaciuta tantissimo e volevo condividerla con voi!

[Auteurs du Monde](#), il progetto di moda etica di Altromercato, ha pensato di proporre una borsa ed una bustina realizzati riciclando un imballo non utilizzato di caffè già di per sé solidale con l'ambiente, in quanto costituito solo da materiale plastico, senza alluminio.

I manufatti poi sono stati realizzati in Vietnam dagli artigiani del Commercio Equo e solidale di Mai Handicraft...vi piacciono? Sono davvero belli ed originali, foderati all'interno, completi di zip...la borsa ha anche una pratica taschina interna per i documenti e la base a soffietto per essere ancora più capiente.

E poi costano davvero poco! [Qui](#) tutte le info...



Belli, vero?!

Bene, allora posso davvero salutarvi ed augurarvi un felice

fine settimana...

Vi aspetto, alla prossima

Simona