

# STRUFFOLI FIT



# STRUFFOLI FIT



## INGREDIENTI:

100GR DI FARINA DI KAMUT O  
FARRO

SCORZA DI LIMONE E  
D'ARANCIA (OPZIONALE)

1 CUCCHIAINO DI OLIO EXTRA  
VERGINE DI OLIVA

1 ALBUME D'UOVO

6 GRAMMI DI CREMOR  
TARTARO

70 GR DI MIELE DA SCIUGLIERE



# STRUFFOLI FIT



## PROCEDIMENTO:

1. UNIRE LA FARINA IN UNA CIOTOLA CON ANCHE LA SCORZA DI LIMONE E IL CREMOR TARTARO
2. AGGIUNGERE L'ALBUME E L'OLIO EVO E MESCOLARE FINO A FORMARE UN PANETTO (SE ANCORA SBRICIOLOSO AGGIUNGERE UN GOCCIO D'ACQUA)
3. FORMARE DELLE PALLINE PICCOLE IRREGOLARI E CUOCERE A 170 GRADI VENTILATO PER 6/7 MINUTI
4. NEL FRATTEMPO SCIogliere IL MIELE IN UN PENTOLINO A FIAMMA BASSA PER 1 MINUTO
5. VERSARLO SOPRA LE PALLINE, POI DARE LA FORMA CHE PIÙ SI PREFERISCE, ANCHE MONOPORZIONE ANDRANNO BENE

