

Pralinés di frutta secca

Ricetta di base

1/3 datteri
1/3 mandorle spellate
1/3 **focchi di castagne** *
alcune gocce succo di limone
focchi di cocco (per copertura)

- ◆ Snocciolare i datteri. Coprirli d'acqua e pigiarli con le dita. Dopo la pigiatura, l'acqua dovrebbe appena coprire i datteri. Lasciare in frigo almeno 24 ore. L'acqua viene assorbita e ne risulta una massa umida
- ◆ Immergere in acqua le mandorle e lasciarle in frigo almeno 24 ore.
- ◆ Con il mixer ridurre a purea la massa umida dei datteri, le mandorle e alcune gocce succo di limone.
- ◆ Aggiungere i focchi di castagne finché la massa diventa solida
- ◆ Formare delle palline e farle rotolare nei focchi di cocco

Varianti

- ◆ Al posto dei/assieme ai datteri: uva sultanina/fichi e cachi secchi
- ◆ Aggiungere alla massa: buccia d'arancia, zenzero fresco, cardamomo in polvere, zafferano, acqua di rose
- ◆ Come copertura: carruba in polvere, semi di sesamo o papavero mandorle/nocciole macinate



ORDINAZIONE

* **Ordino** (per un valore minimo di Fr. 16.-):

.....sacchetti da 100g (Fr.4.-) esacchetti da 200g (Fr.6.90)
di **focchi di castagne**

Cognome e nome:.....

Via e No.:..... CAP e località:.....

Inviare a **GM alimentazione sana di G. Mazzi**

via Basilica 5, 6605 Locarno Monti, Tel 091 752 35 55, Fax 752 35 56