

Stelle alla cannella a basso contenuto di carboidrati



Queste stelline alla cannella senza zucchero, glutine e fruttosio sono l'alternativa perfetta per chi vuole concedersi una sana coccola natalizia.

Come si preparano	15 minuti min.
Tempo di cottura	25 minuti min.
Tempo di attesa	30minuti min.
Quantità:	60 pezzi

Ingredienti

- 3 albumi medi
- 150 grammi di zucchero a velo a base di eritritolo
- 350 grammi di mandorle macinate
- 1 cucchiaino di cannella
- 2 gocce di aroma di mandorle amare

Preparazione

1. Sbattere gli albumi a neve. Aggiungere il fruttosio setacciato a cucchiaiate. Tenere da parte circa 5 cucchiaini del composto di albumi per la successiva copertura delle stelle alla cannella.
2. Preriscaldare il forno a 120 gradi.
3. Mescolare le mandorle macinate con la cannella e l'olio di mandorle amare. Utilizzando un raschietto per pasta o un cucchiaio di legno, incorporare con cura il composto di albumi in modo che l'aria rimanga negli albumi e che questi non collassino completamente.
4. Mettere l'impasto in frigorifero per circa mezz'ora e poi stenderlo a uno spessore di circa mezzo centimetro, tra la pellicola trasparente o su un tappetino da forno. Se la pasta si attacca troppo, si possono cospargere le mandorle tritate sul piano di lavoro.
5. Ritagliare delle stelle dall'impasto e disporle su una teglia rivestita di carta da forno.
6. Distribuire il composto di albume sbattuto sulle stelle.
7. Cuocere in forno preriscaldato a 120 gradi per circa 20-25 minuti.