

\* ad alto contenuto  
di proteine

## CANAPA

Ottenuta dalla molitura dei panelli di semi di CANAPA Sativa degrassati, questa farina è particolarmente **ricca di proteine, fibre e acidi grassi essenziali**.

**IDEALE PER IMPASTI,  
DA UTILIZZARE AL 10%  
SULLA FARINA**



## BISCOTTI E CROSTATE ALLA CANAPA

**CASERECCIO 220g**

**CANAPA 30g**

**Acqua 200ml**

**Lievito di birra 25g**

**Olio di mais 60g**

**Zucchero di canna 60g**

**Per arricchire l'impasto:  
aggiungere gocce di  
cioccolato a piacere.**

- Impastare gli ingredienti asciutti, unire l'olio e poi gradualmente l'acqua fino ad ottenere un prodotto liscio e omogeneo.
- Lasciar lievitare per circa un'ora a temperatura ambiente sotto un panno umido.
- Impastare nuovamente e stendere con il mattarello per ottenere la base per crostata o una base da cui ritagliare i biscotti *(con stampi o coltello)*.
- Cuocere con forno a 180°C sino a completa doratura dei biscotti o della base per crostata *(da sfumare con un cucchiaino di rum e guarnire con mele cotte e cannella e ripassare ancora un paio di minuti in forno)*.