

# CIAMBELLINE GLUTEN FREE AL MIELE MANDORLE E ARANCIA

Qualcuno si potrebbe chiedere perché una persona che non è celiaca cucini un dolce gluten free, in realtà ci sono diverse motivazioni. Mi piace sperimentare, mi piace provare cose nuove, soprattutto ricette nuove. Mi piace pensare di dare il mio microscopico contributo a chi soffre davvero di celiachia e magari può in questo modo concedersi un dolcetto in più. Mi piace riuscire a realizzare una ricetta buona anche se priva di glutine. In questo caso mi piace esserci riuscita.

Da circa un anno ho lo stampo per le ciambelline e ancora non lo avevo usato. Quando mi è recapitato tra le mani ho iniziato a pensare ad una ricetta per realizzarle.. il miele appena comprato, la panna acida da finire, le arance che mi guardavano dal portafrutta.. sono nate così, un po' studiate ma anche un po' per caso!! Queste ciambelline sono molto buone, soffici e dal gusto delicato. Non sono molto dolci quindi se non le cospargete di zucchero a velo, che assorbiranno, consiglio di aumentare la dose di miele di circa 15 grammi.



**CIAMBELLINE GLUTEN FREE  
AL MIELE MANDORLE E ARANCIA**

per circa 9 ciambelline  
130 g di farina di riso  
45 g di maizena  
40 g di farina di mandorle  
140 g di panna acida  
75 g di miele millefiori  
50 g di olio di semi  
35 g di succo di arancia  
15 g di succo di limone  
scorza di arancia bio  
2 uova

6 g di lievito per dolci  
la punta di un cucchiaino di bicarbonato di sodio  
zucchero a velo gluten free q.b  
Controllate che tutti i prodotti siano contrassegnati con la  
dicitura gluten free o il simbolo della spiga barrata.





Sbattete le uova assieme al miele finché il composto sarà gonfio. Unite delicatamente l'olio, la panna acida, il succo di arancia e quello di limone. Mescolate assieme la farina di riso, la maizena, il lievito ed il bicarbonato, setacciate il tutto ed unitele al composto di uova. Aggiungete anche la farina di mandorle e la scorza di arancia grattugiata. Mescolate bene. Ungete gli stampi per le ciambelline e riempiteli con il composto. Cuocete fino a leggera doratura a 180°, circa 15/18 minuti. Sfornate e fatele raffreddare su una gratella.



l'ombelico di Venere





Con questa ricetta partecipo al 100% Gluten Free (Fri) Day

