



Crostata ai mirtilli senza burro e uova

Ingredienti:

- ✓ 250 g di farina semintegrale
- ✓ mezzo bicchiere di bevanda vegetale (latte di riso, di soia, di mandorle, ecc.)
- ✓ mezzo bicchiere di zucchero integrale
- ✓ 7-8 cucchiaini di olio di girasole (o di mais)
- ✓ un cucchiaino di lievito per dolci
- ✓ scorza grattugiata di un limone
- ✓ cannella in polvere
- ✓ confettura ai mirtilli per la farcitura

Preparazione

Ponete la farina in una ciotola, unite lo zucchero integrale, la scorza grattugiata del limone, il lievito per dolci, l'olio di girasole, il latte vegetale ed impastate sino ad ottenere un composto compatto che farete riposare in frigorifero per circa mezz'ora. Trascorso questo tempo prendete la pasta frolla, prelevate una piccola parte e, con l'aiuto di un matterello, ricavate le classiche strisce di decorazione.

Stendete poi il rimanente impasto ad uno spessore di circa mezzo centimetro, posizionatelo in una tortiera e premete leggermente i bordi. Con una forchetta formate delle piccole righe lungo i bordi, bucherellate il fondo della crostata, versate la confettura e con le strisce di decorazione (precedentemente ottenute) formate la classica grata. Cuocete in forno caldo per circa 30 minuti a 180° C.