



Ecco la ricetta per preparare uno snack sfizioso, gustoso ma naturale. Insomma una risposta sana a snack salati confezionati.

Ingredienti

- 2 cucchiaini di margarina di soia
- 1 porro lavato e tritato
- 2 carote medie pelate, lavate e tritate
- 100 g di farina di semola
- 100 g di farina 00
- 100 g di farina integrale
- 3 cucchiaini di sale
- 10 olive denocciolate tritate
- Una manciata di mandorle tritate

Preparazione

In una ciotola lasciamo ammorbidire a temperatura ambiente, aggiungiamo poi le farine e

mescoliamo bene con una spatola e poi con le mani. Piano piano aggiungiamo gli ingredienti, uno per volta, sempre mescolando ed impastando con le mani, energicamente. Poi avvolgiamo l'impasto nella pellicola e lasciamo riposare in frigo per un paio di ore.

Quindi tiriamolo fuori dal frigo e creiamo dall'impasto delle piccole palline, grandi quanto una nocciola ed appiattiamole tra i palmi delle mani, e poniamoli sulla piastra del forno coperta di carta forno. Inforniamo a temperatura medio-alta per 7-10 minuti e finché i bordini non saranno dorati.

Dunque sforniamo e lasciamo raffreddare a temperatura ambiente su un supporto grigliato (andrà benissimo un paraschizzi).

Ottimi per un antipasto o un aperitivo, ma anche per uno spuntino salato e totalmente vegan.

Ricetta pubblicata anche su [Sparkling Magazine](#)