

Polvorones con Aceite de Oliva, S/Azúcar

Hay que decir que estos polvorones son mucho más saludables para nuestro corazón que los tradicionales, hechos con manteca de cerdo. Además, son aptos para diabéticos puesto que no llevan azúcar. No todos los edulcorantes son aptos para hornear, puedes utilizar para hornear son: sacarina, fructosa, Stevia, ciclamato de sodio, sorbitol, manitol, malitol, lactitol y xilitol. Pero si van mezclados con otros que no te aparecen en la lista anterior, dejarán de ser aptos para hornear. Para preparaciones que deban superar los 190º es mejor usar sirope de agave, fructosa o Stevia, porque los otros si superan esta temperatura se descomponen y amargan.

INGREDIENTES:

- 100ml Aceite oliva virgen
- 175g Harina de espelta
- 25g Almendra molida
- 1 Cucharadita Agua de azahar o ralladura de naranja
- 1 Cucharadita canela molida
- 1 Cucharada de edulcorante líquido
- 2 Cucharadas semillas de sésamo o ajonjolí

15
Uds



ELABORACIÓN:

1. Tostar la harina. En una sartén a fuego lento poner la harina e ir removiendo con una espátula de madera hasta que adquiera un tono un poco tostado (te llevará unos 3-5 minutos). Ten cuidado que no se tueste demasiado porque si no amargará. Dejar enfriar.
2. En un bol poner el aceite, agua de azahar, edulcorante, canela y remover bien.
3. Ir incorporando poco a poco la harina fría y luego la almendra molida. Amasar con las manos para integrar bien los ingredientes.
4. Hacer 15 porciones de unos 20g aproximadamente.
5. Colocar en una bandeja de horno sobre papel sulfurizado, el molde de galletas a utilizar, introducir una porción de masa y presionar bien para que quede compacta y uniforme, retirar el molde con cuidado y repetir la operación con cada uno de los polvorones. Espolvorear con semillas de sésamo
6. Hornear a 170º durante 20-25 minutos. Hasta que los bordes ya los veamos un poco más dorados. Dejar enfriar.
7. Puedes envolverlos con papel de seda y guardarlos en recipiente hermético para que te duren todas las Navidades.