

Dolcetti al Cocco

Oggi un dolcetto da colazione senza l'uso di farine: i dolcetti al cocco. Questi sono dei biscottini proteici da inserire nella tua colazione per bilanciarla al meglio senza renderla troppo dolce.

Questo tipo di biscotto al cocco è stato proposto su diversi blog (da persone sicuramente più esperte di me in cucina), ma io ho provato a ricreare una versione con un po' (tanto) meno zucchero, così da renderlo un biscotto adatto ad essere una colazione abituale e non solamente dolce settimanale. Direi di aver preso l'ispirazione per la ricetta principalmente da [Giallo Zafferano](#) e [Misya](#), ti consiglio di darci un'occhiata per scoprire altri suggerimenti pratici per fare la ricetta al meglio!



Stagionalità: *tutto l'anno.*

Esempi colazioni

1. **Dolcetti al cocco** + caffè o caffè d'orzo senza zucchero + fetta di pane a lievito madre tostata + frutta a fette o frutta cotta al naturale tipo mela cotta con cannella (o marmellata).
2. **Dolcetti al cocco** + bevanda vegetale senza zucchero tipo cocco o riso o mandorla (non di soia o piselli gialli siccome sono troppo proteici) + cereali in fiocchi senza zucchero tipo avena.
3. **Dolcetti al cocco** + tè caldo o infuso senza zucchero + fette biscottate da forno al naturale (o *Fette biscottate integrali GERMINAL BIO*) da pucciare nella bevanda.

Ingredienti

- 50 g di cocco rapè (farina pezzi grossi)
- 1 cucchiaino di miele
- 1 albume biologico
- Attrezzatura: 1 sac-à-poche con bocchetta a stella (facoltativo)

Note: *senza lattosio, naturalmente senza glutine, dieta vegetariana.*

Procedimento

- Mescolare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo
- Trasferire il tutto nella sac-à-poche e realizzare su carta da forno i ciuffetti con l'impasto (modellabile anche a mano, ad esempio facendo delle piccole sfere).
- Cuocere in forno ventilato preriscaldato a 150°C per 10 minuti
- Servire freddi.