

## Gnocchi ai cannellini



### Ingredienti:



500 grammi di fagioli cannellini precotti



80 grammi di farina integrale più quella per la spianatoia



condimento a piacere

Sgocciolate i cannellini e risciacquateli per togliere il sale (se usate quelli in scatola, se li lessate non dovrete fare questa operazione). Metteteli nel mixer e, con l'aiuto della mamma, frullateli finché avranno raggiunto una consistenza cremosa. Trasferite la crema di cannellini su un piano infarinato, rimboccatevi le maniche, unite la farina un po' alla volta ed iniziate ad impastare. Quando il composto sarà diventato omogeneo, dividetelo in più parti per lavorarlo meglio e formate dei salsicciotti. Con un coltello di plastica ricavate tanti pezzettini grandi circa un centimetro. Chiedete alla mamma di far bollire l'acqua e, dopo aver buttato il sale, tuffate insieme a lei gli gnocchi (occhio agli schizzi!!!). Quando verranno a galla, raccoglieteli con una schiumarola. Condite a piacere e gustateli caldi! Se ne avanzano, potete lessarli e poi, una volta raffreddati, congelarli.

## Biscottini integrali alle mandorle

### Ingredienti:



200 grammi di farina di mais fioretto



100 grammi di farina di segale



60 grammi di farina di mandorle



60 grammi di zucchero a velo integrale



60 grammi di olio di semi spremuto a freddo



60 ml di latte di mandorla



125 grammi di yogurt di soia bianco



1/2 bustina di lievito



Riunite tutti gli ingredienti in una ciotola e impastateli con le mani fino a quando saranno bene amalgamati tra loro. Formate tante palline e distribuitele su una teglia ricoperta da carta da forno. Chiedete alla mamma di accendere il forno a 180 gradi. Nel frattempo appiattite le palline aiutandovi con un cucchiaino o con il palmo della mano. Cuocete i vostri biscottini per 12-15 minuti e mentre si raffreddano invitate tutti i vostri amici a fare merenda da voi!