

**Goloso strudel senza  
glutine, con uvetta, mele  
, cioccolato, zucca , con  
glassa al cacao e pistacchi  
tritati**



*Viaggi & Assaggi Felici*

**Goloso Strudel Senza Glutine, Con Uvetta, Mele, Cioccolato,  
Zucca E Pistacchi Tritati.**



*Viaggiare Assaggi Felici*

**Goloso Strudel Senza Glutine, Con  
Uvetta, Mele, Cioccolato, Zucca E Pistacchi  
Tritati.**



**Goloso strudel senza glutine, con  
uvetta, mele ,cioccolato, zucca , con  
glassa al cacao e pistacchi tritati**



Viaggi&AssaggiFelici





*Lo strudel è uno dei **dolci più semplici e apprezzati**. Per prepararlo molti utilizzano la pasta sfoglia (che ci può anche stare se siete di fretta), ma la ricetta tradizionale prevede la **pasta strudel**.*

*Lo strudel è il dolce tipico della pasticceria dell'Alto Adige. Il termine tedesco "strudel", tradotto alla lettera in "vortice", sta a significare la struttura del dolce stesso che è realizzato una farcitura di frutta avvolta da pasta sottile e croccante.*

*Secondo la cultura popolare il giusto spessore della sfoglia dovrebbe permettere di leggervi in trasparenza una lettera d'amore ma con le farine senza glutine è difficile stendere e lavorare una pasta tanto sottile.*

*Per permettere anche a coloro che seguono una dieta senza glutine di assaporare questa delizia, l'ho preparato senza glutine, **con mele ,uvetta,pinoli ,zucca , cioccolato***

*Lo strudel senza glutine non è difficile da fare, io ho usato una pasta matta .*

*A me piace cospargere la pasta stesa di pan grattato prima di aggiungere la farcia da avvolgere*

# **Ingredienti pasta strudel per 6 persone( lunghezza strudel circa 20 cm, larghezza chiuso circa 10 cm)**

- 150 g di farina senza glutine ( io ho usato 80 Gr riso+ 20 mais + 20 grano saraceno+30 gr amido di mais)
- 120 ml circa di acqua o latte di soia
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 pizzico di sale

## **Ingredienti RIPIENO**

- 150 gr di zucca
- 2 mele
- 30 g di uvetta
- PISTACCHI TRITATI
- pangrattato senza glutine q.b.
- 50 grammi di cioccolato fondente
- 25 g di eritritolo + 1 cucchiaio di sciroppo di agave
- 50 g di liquore ( rum , grappa o moscato)
- cannella q.b.
- eritritolo a velo q.b.
- cacao amaro q.b.

## **Ingredienti GLASSA AL CACAO**

### **Ingredienti per la glassa**

- 2 cucchiaini di moscato d'asti
- 2 cucchiaini di acqua
- 3 cucchiaini di eritritolo a velo
- 1 cucchiaio di cacao amaro

# PROCEDIMENTO

1. Innanzitutto preparate la pasta strudel. Mettete in una ciotola la **farina**, **sale**, **l'olio** e **l'acqua ( o latte di soia)** e impastate fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo.
2. Avvolgetelo nella pellicola e mettetelo in **frigorifero** per almeno due ore prima di stenderlo.
3. Nel frattempo mettete in ammollo **l'uvetta** con il **LIQUORE**.
4. Sbucciate le **mele**, tagliatele a fettine sottili oppure a tocchetti e mescolatele insieme all'uvetta strizzata, a 25 g di ERITRITOLO e sciroppo di agave .
5. Mescolate e lasciate riposare il tutto per un'ora.
6. Recuperate ora l'impasto, **stendetelo sopra la carta forno dove ho sparso un pò di farina di riso**, fino a pochi millimetri di spessore in modo da formare un rettangolo con molta attenzione e infarinandolo con farina di riso
7. Farcitelo con il ripieno di mele e uvetta, il cioccolato a pezzetti e la zucca precedentemente cotta , aggiungendo a piacere del **pangrattato** senza glutine per asciugare il composto.
8. Richiudete aiutandovi con la carta forno, Piegare i 2 lati più lunghi verso il centro, uno alla volta e sigillate i bordi. (aiutatevi con la carta forno). Chiudete anche le estremità.
9. Fate dei tagli in superficie per lasciar evaporare le mele in cottura , spennellatelo con latte di soia e spolverizzarlo con la granella di pistacchi mista all'eritritolo a velo .e adagiate su una teglia e cuocete





## COTTURA

1. **FORNO** : a **180°C** per circa **40 minuti**.
2. **FRIGGITRICE AD ARIA** : **SENZA TEGLIA DIRETTAMENTE NEL CESTELLO** a **170°C** per circa **15/20 minuti**, dopo **15 minuti controllate** .

*SERVITELO SEMPLICEMENTE SPOLVERIZZATO CON CACAO AMARO E CANNELLA OPPURE CON LA GLASSA AL CACAO PREPARATA SEMPLICEMENTE mescolando bene con un cucchiaino fino ad ottenere una glassa omogenea con la consistenza simile alla*



*panna liquida. Versiamo la glassa sullo Strudel e decoriamo con pistacchi tritati.*

*Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!*

*Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!*