

Panetti alle zucchine

Questi panini sono adatti per uno spuntino a scuola, giacché forniscono buona energia e proteine. Se mangiati assieme a ad un frutto lo spuntino sarà completo e bilanciato.

Per ca. 12 panetti:

230 g farina di frumento bianca
230 g farina di frumento integrale
1 bustina di polvere lievitante
1 cucchiaino di sale
60 ml di olio d'oliva extra vergine
1 zucchino (ca. 100 – 150 g)
2 uova di allevamento all'aperto
4 cucchiai di parmigiano grattugiato
130 ml di latte bio
Farina di mais grosso



Preparazione:

Riscaldare il forno a 190 °C e coprire una teglia con uno strato di mais grosso
Lavare le zucchine e grattugiarle finemente, lasciare scolare l'acqua delle zucchine
Mettere le farine in una ciotola e aggiungere la polvere lievitante, il sale e l'olio
Aggiungere le zucchine e impastare il tutto con le mani
In una piccola ciotola mescolare l'uovo, il parmigiano e il latte e poi aggiungere alle farine e impastare nuovamente con le mani
Con le mani formare piccoli panini e metterli sulla teglia
Infornare e cuocere per circa 25-30 minuti

Consigli di preparazione: invece delle zucchine si può utilizzare anche le carote

Consiglio d'acquisto: Scegliere prodotti da agricoltura biologica e di vicina provenienza