



Fiocchetti al forno

Oggi vi proponiamo la ricetta "light" dei [fiocchetti di carnevale](#), ossia cotti al forno nonostante la tradizione li voglia fritti.

Questi fiocchetti al forno sono molto golosi e allo stesso tempo meno calorici di quelli fritti infatti hanno solo 200 calorie a porzione!



[Stampa ricetta](#)

Fiocchetti di carnevale dietetici

Un dolce carnevalizio facile da preparare!

Preparazione	10 min
Cottura	15 min
Riposo	30 min
Tempo totale	55 min

Portata: Dolci

Cucina: Italiana

Keyword: base per dolci, carboidrati, dolci, dolci dietetici

Difficoltà: facile

Costo: basso

Porzioni: 4 persone

Ingredienti

Per la pasta frolla

- 300 g farina
- 3 uova
- 200 g zucchero
- 1 bustina vaniglia
- 12 bustina lievito
- q.b. zucchero a velo
- q.b. sale
- 12 scorza di limone grattugiata
- q.b. marsala a piacimento
- q.b. alchermes a piacimento
- q.b. anice a piacimento
- q.b. olio di semi

Istruzioni

Per la sfoglia

1. Mettere la farina a fontana, al centro aggiungere un pizzico di sale, zucchero, la scorza grattugiata del limone e lievito per dolci
2. Sbattere le uova e inserirle all'interno della fontana, aggiungere se lo desiderate due cucchiari di Marsala e poi il burro a pezzetti



3. Amalgamare gli ingredienti e impastare fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo
4. Lasciare riposare il composto avvolto da una pellicola per circa 30'



5. Una volta lasciato riposare stendere la pasta con il mattarello fino ad ottenere una sfoglia abbastanza sottile (circa 1 mm)
6. Tagliare la sfoglia in rettangolini utilizzando la rotella tagliapasta, stringere i rettangoli nella parte centrale formando una specie di fiocco

Per la cottura

1. A questo punto riporre i fiocchetti nella teglia ricoperta con della carta da forno e cuocere in forno a



zzata di zucchero a velo

Buon Carnevale!

[Read More](#)
