

## Galletta di pesche al miele e cannella



di Rodi Roșcata - 29/05/2017 12:50 | aggiornato 20/06/2017 12:12

Se siete alla ricerca di un dolce gustoso, leggero e facile da preparare, provate la galletta di pesche. L'impasto leggero e croccante, le pesche dolci, saporite e il profumo di cannella formano un mix di sapori che conquisterà vostro palato.



Non c'è niente di paragonabile al profumo della **galletta di pesche** appena sfornata: fragrante e leggera, è un dolcetto che piacerà a tutti gli amanti di dolci sfiziosi.

Siamo proprio all'inizio della stagione delle pesche, frutto che io amo particolarmente quindi mi piace aggiungerle a vari preparazioni: crostate di pesche, semifreddi, marmellate, frullati e tutto quello che mi passa per la mente. Ovviamente, provo a fare tutti i dolci possibili con le pesche ma nella **versione light**, così delizio il mio palato senza danni alla linea.



Il dolce che vi propongo oggi si prepara davvero in un attimo: non bisogna avere grandi abilità in cucina per sfornare una galletta perfetta, croccante e deliziosa. Per prepararla ho usato la **farina d'avena**, il quark magro (un formaggio fresco, simile allo yogurt greco) e due pesche belle mature. Per esaltare il profumo delle pesche ho usato **la cannella** ma si può usare anche la vaniglia o addirittura il rosmarino (la prossima prova la farò proprio con l'accoppiata pesche-rosmarino).





Per rendere mia galletta un **piatto completo** di tutti i macroelementi necessari, l'ho servita con una crema di quark magro, miele e cannella. L'intera galletta ha solo 382 calorie, di cui 59,3 gr. carboidrati, 17,9 gr. proteine e 9,1 gr. grassi.

Cosa aspettate? Se avete delle pesche nel frigorifero correte a prepararla, vi assicuro che è davvero deliziosa.

## Informazioni

### Difficoltà

Facile

### Categoria

Crostate

### Metodo di cottura

In forno

### Preparazione

10 minuti

**Cottura**  
25 minuti

**Tempo totale**  
35 minuti

**Dosi**  
per 2 persone

## Ingredienti

**Farina d'avena**  
30 grammi

**Formaggio fresco quark magro**  
100 grammi

**Cocco grattugiato**  
10 grammi

**Pesche**  
2

**Miele**  
1 cucchiaino

**Cannella**  
a piacere

## Preparazione

1. Preparo l'impasto: in una ciotola unisco la farina, il cocco grattugiato, 30 grammi di quark magro, un pizzico di cannella e impasto finché incorporo bene tutti gli ingredienti. Lascio riposare il composto per 20 minuti nel frigorifero, coperto con la pellicola.
2. Lavo e taglio a fette le pesche.
3. Metto l'impasto tra due pezzi di carta forno spolverati con farina e stendo con il mattarello finché ottengo un disco spesso circa 0,5 cm.
4. Dispongo le pesche (lasciando liberi circa 5 cm dal bordo del disco), spolvero con la cannella poi piego il bordo del disco sopra le pesche (senza coprirle del tutto) e inforno nel forno caldo a 180° per 25-30 minuti o comunque fino a doratura.
5. Per la crema: amalgamo bene il quark magro con mezzo cucchiaino di miele e cannella (potete sostituire il quark con yogurt greco 0 grassi).

### Idee per variare la galletta:

Per dare un tocco croccante alla vostra galletta potete aggiungere lamelle di mandorle. Per renderla più profumata potete spalmare l'impasto con marmellata di pesche senza zucchero e poi disporre le pesche fresche sopra. Lasciate la galletta nel frigo per almeno due ore, così diventerà ancora più saporita.

Per altre idee sane e leggere seguici su Facebook:

Dimagrire - diario di una cicciona  
GiuRodimangiarsano

Vota la ricetta



