

FITWITHFUN.IT

BISCOTTI FIT E LIGHT

GODI AD OGNI SANO
E GOLOSO MORSO!

DI NICOLETTA TRUGLIA

Biscotti Fit e Light

di

Fit with Fun

Ciao 😊

Non so te ma i biscotti mi riportano sempre all'infanzia.

A quando la mia colazione era fatta solo di latte, 1 lt di caffè e inzuppo selvaggio.

Poi i tempi cambiano, si cresce, ci si evolve e si provano cibi nuovi.

E in quasi 10 anni di esperienza fit, ne ho infornati di Biscotti!

Ho raccolto qui alcuni tra quelli pubblicati sul sito [Fit with Fun](#), i più cliccati, amati e replicati.

Alcuni di questi, quelli più "datati" sono stati rifatti e riadattati ancora meglio per quanto riguarda macro-nutrienti e ingredienti.

Un altro ebook gratuito per ringraziarti di essere con me ♥

In cambio ti chiedo la condivisione di una mia ricetta o di un mio qualsiasi contenuto sui tuoi canali socials o con i tuoi amici e familiari!

Per qualsiasi curiosità, critica o domanda, puoi scrivermi a fitwithfunitaly@gmail.com

Anche se sarei onorata e felice di vederti nel [mio gruppo Telegram](#).

Nessuno conoscerà il tuo numero e potrai far parte di una bellissima famiglia dove scambiarsi idee, ricette e trucchi interessanti sulla cucina, l'alimentazione e ciò che accompagna il nostro sano mondo.

A presto.

Nicoletta Truglia

Fitwithfun.it

Indice

[Biscotti 3 Ingredienti Senza Zucchero Senza Farina con Video Ricetta](#)

[Biscotti Banana Cocco e Cacao 4 Ingredienti](#)

[Biscotti Morbidi Mandorle e Limone Keto 4 Ingredienti](#)

[Biscotto Proteico 1' al Microonde 4 Ingredienti](#)

[Biscottoni Gran Muesli](#)

[Biscotti Doppio Cioccolato Proteici Low Carb Senza Glutine](#)

[Biscotti Vegan al Cocco e Cacao con Glassa Proteica](#)

[Biscotti Cookies al Caffè Arachidi e Cocco con Video Ricetta](#)

[Biscotti Cookies Avocado e Doppio Cioccolato](#)

[Biscotti Mandorle e Grano Saraceno ricoperti di Cioccolato](#)

Clicca sulla ricetta che vuoi per andarci direttamente!

Biscotti 3 Ingredienti Senza Zucchero Senza Farina con [Video Ricetta](#)

Ingredienti: per 40 biscotti

- ✓ 220 g [Burro di Arachidi](#)
- ✓ 1 uovo
- ✓ 50 g [Eritritolo](#)
- ✓ 1 pizzico sale
- ✓ Q.b. Vaniglia
- ✓ Q.b. [Gocce di cioccolato senza zucchero](#)

Procedimento:

Preriscalda il forno a 180°.

Unisci tutti gli ingredienti e poi dividi in circa 40 sfere.

Schiaccia tra le mani (guarda nel video come mi diverto e divertititi con me), posiziona su carta forno ed inforna per circa 15'.

Lascia 5' in forno spento poi lascia intiepidire per non scottarti col cioccolato.

Quando non sono più caldi mettili in un sacchetto per alimenti e conservali in frigo.

Qui trovi la [versione con aggiunta di Flocchi di Avena](#).

Valori per 1 biscotto: Calorie 35 - Carboidrati 0,5 g - Proteine 2 g - Grassi 3 g



Biscotti Banana Cocco e Cacao 4 Ingredienti

Ingredienti: (per circa 17 biscotti)

- ✓ 200 g banana
- ✓ 40 g [Cacao Magro in polvere](#)
- ✓ 40 g [cocco disidratato](#)
- ✓ 40 g [burro di arachidi al cioccolato](#) (o preferito)
- ✓ 1 cucchiaino [Eritritolo](#) o [Xilitolo](#) (o dolcificante q.b.)
- ✓ q.b. vaniglia
- ✓ 1/3 cucchiaino lievito

Procedimento:

Preriscalda il forno a 180°.

Frulla la banana con il burro di arachidi e la vaniglia.

A mixer spento aggiungi tutti gli altri ingredienti ed unisci.

Rivesti una leccarda con carta forno e dividi l'impasto in 17 biscotti da circa 20 g cadauno (puoi scegliere di farli più grandi o più piccoli).

Inforna per circa 12'.

Lascia intiepidire 10' prima di addentare.

Quelli che restano puoi conservarli in un sacchetto per alimenti per qualche giorno.

Valori per 1 biscotto: Calorie 45 - Carboidrati 3 g - Proteine 1,5 g - Grassi 3 g



Biscotti Morbidi Mandorle e Limone Keto 4 Ingredienti

Ingredienti: (per 10 biscotti)

- ✓ 100 g [farina di mandorle](#)
- ✓ 1/2 limone (succo e scorza)
- ✓ 30 g albume
- ✓ 50 g [Eritritolo](#) o [Xilitolo](#)
- ✓ Q.b. vaniglia

Procedimento:

Preriscalda il forno a 200°.

In una ciotola sbatti l'albume con il dolcificante, la vaniglia, la scorza e il succo del mezzo limone.

Aggiungi la farina di mandorle ed unisci.

Rivesti una leccarda con carta forno.

Dividi in parti uguali (io ne ho ricavate 10 da 20 g circa) e mettile sulla carta forno dando forma con le mani leggermente bagnate.

Cuoci per circa 10/12' poi lascia intiepidire.

Per l'effetto bianco, passa i biscotti a tua scelta in: [farina di cocco](#), [proteine in polvere](#) o zucchero a velo.

Qui trovi anche la [versione Cacao e Arachidi](#).

Valori per 1 biscotto: Calorie 60 - Carboidrati 0,5 g - Proteine 2,5 g - Grassi 5,5 g



Biscotto Proteico 1' al Microonde 4 Ingredienti

Ingredienti: (per 1 biscotto)

- ✓ 20 g [Marmellata Preferita Senza Zucchero](#)
- ✓ 10 g [Crema Proteica al Cioccolato](#) (o preferita)
- ✓ 10 g [Proteine al Cioccolato Fondente](#) (o preferite)
- ✓ 10 g [Farina di Riso](#) (o preferita)
- ✓ 10 g [Cacao Magro in polvere](#)
- ✓ 1 pizzico lievito
- ✓ Q.b. [Gocce di cioccolato senza zucchero](#) (facoltative)

Procedimento:

In una ciotolina unisci la marmellata con il burro o la crema spalmabile scelta.

Aggiungi gli altri ingredienti ed unisci.

Prendi un foglio di carta forno e piegalo mettendo l'impasto al centro.

Con un piatto schiaccia sull'impasto per dare forma rotonda.

Se vuoi metti ora le gocce di cioccolato, i croccantini o qualsiasi cosa tu preferisca.

Cuoci 30 secondi al microonde a max potenza (il mio è da 1000W), apri lo sportello qualche secondo, ricuoci altri 30''.

Togli dal microonde, lascia riposare 1', gusta e stupisciti.

Qui trovi anche la [versione al Cioccolato Bianco](#).

Valori: Calorie 160 - Carboidrati 15 g - Proteine 13 g - Grassi 5 g



Biscottoni Gran Muesli

Ingredienti: (per 3 biscottoni)

- ✓ 60 g [muesli](#)
- ✓ 60 g albume
- ✓ 10 g [sciroppo 0](#) (o preferito)
- ✓ 10 g [Burro di Arachidi](#) (o burro/crema preferito)

Procedimento:

Preriscalda il forno a 180° e rivesti una leccarda con carta forno.

In una ciotola unisci il muesli con l'albume, lo sciroppo e il burro (o le sostituzioni scelte).

Lascia riposare 5' in modo che il muesli assorba l'albume.

Aggiungi le tue golosità preferite (se vuoi realizzare ad esempio la versione bounty, aggiungi [chips di cocco](#) e [Gocce di cioccolato senza zucchero](#)).

Con l'aiuto di un coppa pasta realizza i tuoi biscotti perfettamente rotondi sulla carta forno.

Usandone uno da 8 cm ne son venuti 3.

Inforna per circa 15/20' in base a quanto croccanti ti piacciono.

Se vuoi terminare con la decorazione di cioccolato, aspetta che intiepidiscano, poi sciogli il cioccolato su fiamma dolce, a bagnomaria o nel microonde.

Decora i tuoi biscottoni, mettili 10' in frigo per far rassodare il cioccolato e ora goditi!

Valori per 1 biscottone base: Calorie 110 - Carboidrati 9,5 g - Proteine 6 g - Grassi 5 g



Biscotti Doppio Cioccolato Proteici Low Carb Senza Glutine

Ingredienti: (per 8 biscotti)

- ✓ 20 g [farina di soia](#) (o preferita)
- ✓ 20 g [Cacao Magro in polvere](#)
- ✓ 20 g [proteine aromatizzate preferite](#)
- ✓ 20 g [Eritritolo](#) o [Xilitolo](#) (o dolcificante q.b.)
- ✓ 20 g [Burro di Arachidi](#)
- ✓ 20 g cioccolato fondente 85%
- ✓ 1 uovo
- ✓ q.b. vaniglia
- ✓ 1 pizzico lievito per dolci

Procedimento:

Taglia il cioccolato a pezzi.

In una ciotola unisci il cacao, le proteine, il lievito, l'eritritolo e la farina di soia.

Rompi l'uovo nella ciotola ed aggiungi anche la vaniglia, il burro di arachidi e il cioccolato a pezzi.

Impasta in modo omogeneo poi chiudi in pellicola trasparente e lascia riposare in frigo per circa 30'.

Intanto preriscalda il forno a 180° e rivesti una leccarda con carta forno.

Trascorso il tempo necessario, prendi l'impasto e con i polpastrelli leggermente bagnati, dividi in 8 porzioni da 20 g e dai forma sulla carta forno.

Cuoci per circa 10/15 poi lascia intiepidire per non scottarti col cioccolato.

Una volta intiepiditi conserva in un sacchetto per alimenti per circa 1 settimana.

Valori per 1 biscotto: Calorie 60 - Carboidrati 1,5 g - Proteine 5 g - Grassi 4 g



Biscotti Vegan al Cocco e Cacao con Glassa Proteica

Ingredienti: (per circa 17 biscotti da circa 15 g cadauno)

- ✓ 50 g [Fiocchi di Avena](#)
- ✓ 50 g [Farina di Cocco](#)
- ✓ 20 g [Cacao Magro in polvere](#)
- ✓ Q.b. Yogurt di soia o Yogurt Greco 0%
- ✓ 20 g [Olio di Cocco](#) (o preferito)
- ✓ 2 cucchiari scarsi di [Eritritolo](#) o [Xilitolo](#)
- ✓ 1 pizzico di sale
- ✓ Q.b. vaniglia e lievito

Per la Glassa Proteica: (facoltativa)

- ✓ 20 g [proteine aromatizzate preferite](#)
- ✓ Q.b. acqua o latte



Procedimento:

Preriscalda il forno a 180°.

In un mixer metti i fiocchi di avena, la farina di cocco, il dolcificante ed aziona.

Aggiungi poi il resto degli ingredienti ed aziona ancora.

(Usando dello yogurt di soia me ne sono bastati 100 g, uno greco 0% ce ne sono voluti 150.)

Aggiungi lo yogurt scelto fino a formare un panetto modellabile.

Dividi l'impasto in parti uguali (io ho diviso in 17 biscotti da 15 g cadauno circa).

Dai forma preferita ed inforna per 15'.

Poi togli dal forno e prepara la glassa oppure puoi farcire con ciò che preferisci.

Aggiungi 5 g di acqua alla volta alle tue proteine fino a formare una glassa con cui ricoprire o accompagnare i tuoi biscotti (Ogni tipologia di proteine necessita di differenti quantità di acqua).

Valori per 1 biscotto con glassa: Calorie 40 - Carboidrati 2,5 g - Proteine 3 g - Grassi 1,5 g

Biscotti Cookies al Caffè Arachidi e Cocco con [Video Ricetta](#)

Ingredienti: per 22 biscotti da circa 10 g cadauno

- ✓ 40 g [Farina di Cocco](#)
- ✓ 30 g [Arachidi](#) sgusciate e tritate
- ✓ 30 g Caffè amaro
- ✓ 50 g Albume
- ✓ 50 g Yogurt 0%
- ✓ Cannella q.b.
- ✓ Vaniglia q.b.
- ✓ [Dolcificante](#) preferito

Suggerimenti:

La Farina di Cocco assorbe parecchi liquidi, se vuoi sostituire con altro tipo di farina potrebbe volercene di più.



Procedimento:

Preriscalda il forno a 180° e rivesti una leccarda con carta forno.

In una ciotola metti la farina di cocco, le arachidi, 30 g di [Gocce di cioccolato senza zucchero](#) e la cannella ed unisci.

Aggiungi poi il caffè, l'albume, lo yogurt, la vaniglia e il dolcificante.

Unisci poi forma circa 22 biscotti da 10 g cadauno o della grandezza che preferisci.

Termina con le restanti gocce di cioccolato.

Inforna per 15'.

Valori per 1 biscotto: Calorie 27 - Carboidrati 1,2 g - Proteine 1,3 g - Grassi 1,8 g

Biscotti Cookies Avocado e Doppio Cioccolato

Ingredienti: (per circa 8 Biscotti Cookies)

- ✓ 100 g avocado maturo
- ✓ 50 g albume o 1 uovo
- ✓ 30 g [Cacao Magro in polvere](#)
- ✓ 10 g di cioccolato fondente minimo 85%
- ✓ [Dolcificante](#) preferito

Suggerimenti: ho provato i biscotti anche sostituendo l'albume con un uovo.

Sapore e consistenza con l'uovo sono migliori a parer mio, usa l'ingrediente che preferisci anche in base alle tue esigenze.

Con questo impasto ho realizzato una Torta al Cioccolato Vegan e Senza Glutine fantastica che trovi qui → [Torta Barbabietola Rossa e Cacao con Crema Avocado e Cacao](#)



Procedimento:

Preriscalda il forno a 180°.

Libera l'avocado dal nocciolo e dalla buccia e poni in un mixer con il dolcificante e l'uovo, frulla fin a che diventi omogeneo.

Aggiungi il cacao in polvere e amalgama ancora per bene.

Se hai delle gocce di cioccolato aggiungile al composto oppure taglia grossolanamente i 1° g di cioccolato fondente (o di più se vuoi) ma senza frullare, per non ridurre ancor di più i pezzi di cioccolata, che si devono vedere e sentire.

Rivesti una leccarda con carta forno.

Con l'aiuto di un cucchiaio, prendi l'impasto e lascialo cadere sulla carta, schiaccialo al centro.

Lascia un po' di spazio fra i cookies per far in modo che cuocendosi non si attacchino tra di loro.

Inforna per 10'.

Valori per 1 cookie: Calorie 45 - Carboidrati 2,2 gr - Proteine 2,3 gr - Grassi 2,9 gr

Biscotti Mandorle e Grano Saraceno ricoperti di Cioccolato

Ingredienti: (per circa 30 biscottini)

- ✓ 65 g [farina di mandorle](#)
- ✓ 65 g [farina di grano saraceno](#)
- ✓ 20 g sciroppo d'acero/[agave](#)
- ✓ 20 g olio preferito
- ✓ 20 g acqua tiepida
- ✓ Q.b. vaniglia

Per la copertura:

- ✓ 30 g cioccolato fondente 85%
- ✓ Frutta secca tritata, scaglie di cocco, codette...

Sostituzioni: puoi sostituire la farina di grano saraceno con altre farine preferite, nel caso opterai per la farina di riso sappi che potrebbero non riuscire perfettamente.



Fit with Fun

Procedimento:

Preriscalda il forno a 180°.

Ricopri una leccarda con carta forno.

In una ciotola metti la farina di mandorle e la farina di grano saraceno ed unisci.

Aggiungi poi la vaniglia, l'olio e lo sciroppo d'acero ed amalgama per bene, aggiungi l'acqua a poco a poco.

La consistenza dev'essere ben compatta e la pasta facilmente modellabile.

Se troppo appiccicosa aggiungi un po' di farina.

Ora infarina un ripiano di lavoro e scegli delle formine, se non ne hai guardati intorno.

Puoi usare tazzine, tappi di contenitori, bicchieri...

Stendi la pasta con un mattarello e ritaglia i biscotti.

Se la pasta dovesse attaccarsi al ripiano alzala delicatamente con una spatola.

Posiziona i biscotti sulla teglia ed inforna per 10/12' poi lascia raffreddare.

Intanto sciogli il cioccolato a bagnomaria ed Intingi i biscotti nella cioccolata fusa solo su un lato.

Ripoggia i biscotti sulla carta forno e spolvera con frutta secca o scaglie di cocco.

Lascia raffreddare e conserva in luogo fresco e asciutto.

Valori per 1 biscotto: Calorie 34 - Carboidrati 2,5 g - Proteine 1 g - Grassi 2 g

Eccoci arrivati alla fine.

Hai trovato interessanti queste ricette?

Scrivimi al mio indirizzo email o nel mio gruppo Telegram (link in prefazione)!

Ne trovi tantissime altre ai seguenti links:

[Biscotti Fit e Light](#)

[Ricette Dolci](#)

[Ricette Salate](#)

Per i tuoi acquisti ti consiglio:

[PROZIS](#) il marchio del mio ♥ dove usando il codice [FWF10](#) ricevi il 10% di Sconto più Omaggi che cambiano di mese in mese, in base a quanto spendi.

E da oggi il mio codice è cumulabile anche con altri codici presenti nel banner in homepage [Prozis.it](#).

[MYPROTEIN](#) codice FITWITHFUN (che ti darà una percentuale di sconto sempre maggiore rispetto a quelle in corso sul sito).

Se dovessi provare a realizzare questa ricetta o ad ispirarti ad essa, mi farebbe piacere che mi mostrassi la tua versione, puoi farlo entrando nel gruppo [Facebook ufficiale Fit with Fun](#) o taggandomi su [Instagram](#).

Potresti finire nelle mie Storie ♥

Entra nel [Fit with Fun Vip Club su Telegram](#) per ricevere in anteprima le nuove ricette, i nuovi video e tutte le offertel!

Chiedimi pareri sui miei prodotti preferiti... sarò felice di aiutarti!

Puoi trovare altri ebooks gratuiti qui: [Ebooks Fit with Fun](#)

Puoi trovare alcuni miei ebooks, su Amazon, in versione Kindle o Cartaceo:

[Libreria Amazon di Fit with Fun](#)

Infinitamente grazie a Te!

Le informazioni contenute in questo libro devono essere considerate di carattere puramente divulgativo ed in alcun modo sono da intendersi come sostitutive di consulenze personalizzate da parte di un medico dietologo o nutrizionista, ne' riferirsi a specifici casi singoli per i quali si invita a consultare il proprio medico curante.

L'autore di questo libro declina ogni responsabilità di eventuali conseguenze derivanti da un utilizzo dei suoi contenuti diverso da quello meramente informativo.

I contenuti di questo libro devono essere intesi soltanto come consigli e non usati invece come base per qualsiasi diagnosi medica.

I marchi registrati, nomi commerciali, prodotti o nomi di prodotti o di persone che possono apparire casualmente o intenzionalmente nelle foto o nei contenuti dell'ebook sono di proprietà dei rispettivi titolari, appaiono a solo titolo esplicativo e a beneficio dei proprietari stessi o delle persone interessate senza alcun fine di violazione dei diritti di Copyright vigenti.

L'autore.