



Un dolce
pensiero per te
da Coloplast

con la collaborazione del Dott. Andrea Luzi, nutrizionista, Bologna



Cornetti di vaniglia (Vanillekipferl)

Ricetta di biscotti tradizionali natalizi tipici di Alto Adige, Austria, Germania

Ingredienti per 30-40 biscotti

200 g di farina 0
150 g di burro
100 g di mandorle o nocciole
80 g di zucchero
2 tuorli d'uovo
2 baccelli di vaniglia

Finitura

50 g di zucchero
semolato fine
o zucchero a velo

Preparazione



Frullare le mandorle (o nocciole) con il mixer fino ad ottenere una farina fine e omogenea.



Preparare la frolla aggiungendo la farina 0 alle mandorle (o nocciole) macinate, amalgamate nella planetaria o nel mixer, insieme al burro freddo a pezzetti. Azionare il robot (nel caso in cui venga utilizzato il mixer, azionarne le lame a più riprese per evitare di scaldare eccessivamente l'impasto) fino ad ottenere un composto sabbioso. Unire lo zucchero insieme ai tuorli d'uovo (senza albumi l'impasto risulterà più friabile) e aggiungere la vaniglia. Azionare di nuovo il robot alla velocità minima. Non appena il composto sarà amalgamato compattatelo velocemente con le mani in modo che il glutine non si sviluppi. **Avvolgetelo nella pellicola** e lasciatelo **riposare almeno un'ora in frigo** (fino a 10-12 ore, permettendo al burro di solidificarsi e alla farina di perdere elasticità, causata dall'aggiunta di liquidi nell'impasto).



Spolverare sul piano di lavoro della farina e arrotolare un cilindro di impasto lungo 10 cm circa e dello spessore di un dito, **formare dei cornetti a forma di ferro di cavallo**. Mettere su una teglia ricoperta di carta da forno (senza ungerla) e **cuocere per 15-20 minuti** in forno statico a 180 gradi.



Passare i biscotti ancora caldi in una ciotola **con lo zucchero** finissimo da entrambi i lati per farlo aderire alla superficie e lasciarli raffreddare, in alternativa spolverare con zucchero a velo una volta a temperatura ambiente.



Biscotti speziati (Speculoos o Spekulatius)

Ricetta di biscotti tradizionali natalizi tipici di Belgio, Paesi Bassi e Germania

Ingredienti per 30-40 biscotti

250 g di farina 0	1/3 cucchiaino di polvere di chiodi di garofano
125 g di zucchero di canna	1/3 cucchiaino di polvere di cardamomo
125 g di burro	1/3 cucchiaino di noce moscata
50 g di mandorle	
1 uovo	
1 cucchiaino di Rum	
1/2 cucchiaino di lievito in polvere	
2 cucchiaini di cannella	

Preparazione



Frullare le mandorle con il mixer fino ad ottenere una farina fine e omogenea. **Macinare** anche le spezie qualora ce ne fosse bisogno, devono essere polverizzate.



Preparare la frolla aggiungendo la farina 0 alle mandorle macinate nel mixer, amalgamate nella planetaria o nel mixer, insieme al burro freddo a pezzetti. Azionare il robot (nel caso in cui venga utilizzato il mixer, azionarne le lame a più riprese per evitare di scaldare eccessivamente l'impasto), fino ad ottenere un composto sabbioso. Unire lo zucchero di canna insieme alle uova e aggiungere le spezie ed il rum. Azionare di nuovo il robot alla velocità minima. Non appena il composto sarà amalgamato compattatelo velocemente con le mani in modo che il glutine non si sviluppi. **Avvolgetelo nella pellicola** e lasciatelo riposare almeno un'ora in frigo (fino a 10-12 ore, permettendo al burro di solidificarsi e alla farina di perdere elasticità, causata dall'aggiunta di liquidi nell'impasto).

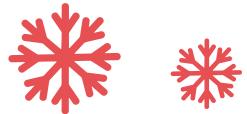


Dividete l'impasto e mettetelo tra due foglie di carta da forno per **stenderlo con un mattarello** (così da evitate di aggiungere farina su un piano di lavoro) fino ad arrivare ad uno spessore di circa 3 mm. Usare stampi natalizi diversi per dare forma ai biscotti, poi metterli su una teglia ricoperta di carta da forno unta con del burro e **cuocere per 15-20 minuti** in forno statico a 180 gradi.



Ecco l'idea per una tisana da abbinare ai biscotti.
Gli ingredienti si possono reperire online
o presso drogherie e negozi specializzati.

Per preparare la tisana ti occorgeranno 250 ml di acqua bollente, e 8 gr di tisana (suddivisa nelle parti, come segue) da lasciare in infusione per 8 minuti.



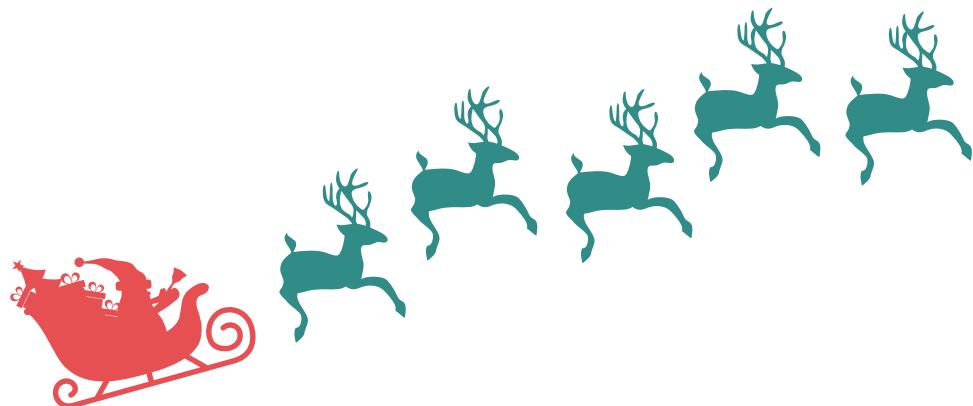
Tisana acidificante

Ricca di vitamina C, antiossidante ed ha un'azione disinettante delle vie urinarie.

Ingredienti



- 250 ml di acqua calda
- 3 parti di Rooibos rosso
- 2 parti di cranberry
- 2 parti di rosa canina



Campionatura

Possibilità di richiedere
campioni gratuiti
visitando il sito

coloplast.to/campionateceteri



Supporto telefonico

Per rispondere a domande
e per un'ulteriore
personalizzazione
del servizio



Un numero gratuito e una mail dedicati
dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 18.

Servizio assistenza tecnica

800.064.064 utilizzatori

e-mail: chiam@coloplast.it

Seguici su

Ostomy Care | Continence Care | Advanced Wound Care | Interventional Urology | Voice and Respiratory Care

Coloplast SpA via Trattati Comunitari Europei 1957-2007 n. 9 - Edificio F - 40127 Bologna www.coloplast.it Il logo Coloplast è un marchio registrato di proprietà di Coloplast A/S. © [12-2025] Tutti i diritti sono riservati

Website

Un sito dedicato con
articoli e consigli
validati



Email

Suggerimenti e
spunti rilevanti



Iscriviti gratuitamente
al **Coloplast Care**
visitando il nostro sito
coloplast.to/carecontinenza

