

Descrizione generale dei tipi di farina:

1. **Farina di semi di rosa canina:** Ricca di vitamina C, galattolipidi e antiossidanti. Ideale per frullati, prodotti da forno e come integratore alimentare.
2. **Farina di cumino nero:** Conosciuta per i suoi benefici per la salute, conferisce un sapore speziato.
3. **Farina di noce del Brasile:** Alto contenuto di selenio e buoni grassi, perfetta per ricette a basso contenuto di carboidrati.
4. **Farina di semi di lampone:** Una farina fruttata, ricca di acidi grassi Omega, fibre e vitamine. La scelta ideale per dessert e frullati.
5. **Farina di canapa:** Alto contenuto proteico e acidi grassi Omega-3, buona per prodotti da forno vegani.
6. **Farina di semi di melograno:** Ricca di antiossidanti e vitamine, conferisce una nota dolce e aspra.

Per ulteriori ricette deliziose e creative con le nostre farine speciali, visitate il nostro sito web www.bio-Lana.com nella sezione 'Ricette'.

Ricetta del baguette con farina speciale:

- Ingredienti: Per 2 persone
- 10 g di lievito fresco
- 330 g di acqua
- 1 pizzico di zucchero
- 360 g di farina comune
- 25 g di [farina speciale a scelta]
- 1 cucchiaino di sale

Preparazione:

1. **Preparazione dell'impasto:**
In una grande ciotola, mescolare il lievito fresco, l'acqua e lo zucchero. Aggiungere poi la farina comune, la farina speciale selezionata e il sale. Mescolare con un cucchiaino di legno o una frusta fino a quando tutti gli ingredienti sono ben amalgamati e si forma un impasto liscio.
2. **Preparazione del forno:**
Preriscaldare il forno a 240° in modalità ventilata. Se il tuo forno ha una funzione di vapore, attivala. In caso contrario, posiziona una ciotola resistente al calore piena d'acqua sul fondo del forno per generare vapore.
3. **Processo di cottura:**
Rovesciare l'impasto su una superficie di lavoro ben infarinata. Dividere l'impasto in quattro parti uguali e posizionarle in stampi per baguette precedentemente unti. Cuocere i baguette nel forno preriscaldato per circa 25 minuti, fino a quando non avranno una crosta dorata.

Ricetta generale per smoothie con farine speciali

Ingredienti:

- 1 banana
- 1 tazza di frutti di bosco (fragole, mirtilli, lamponi, ecc.)
- 1 tazza di spinaci o cavolo nero
- 1 tazza di latte di mandorla o altro latte vegetale
- 1 cucchiaino di miele o sciroppo d'acero (facoltativo)
- 1 cucchiaino di farina speciale a scelta (farina di rosa canina, farina di cumino nero, farina di noce del Brasile, farina di semi di lampone, farina di canapa o farina di semi di melograno)

- Preparazione:

1. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
2. Frullare alla massima velocità fino a ottenere uno smoothie liscio e cremoso.
3. Dolcificare a piacere e aggiungere eventualmente cubetti di ghiaccio.
4. Servire immediatamente e gustare!

Ricetta per salsa versatile con farine speciali

Ingredienti:

- 2 tazze di brodo vegetale o di pollo
- 1 cipolla, tritata finemente
- 2 spicchi d'aglio, tritati finemente
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di farina speciale a scelta (come sopra)
- Sale e pepe a piacere
- Facoltativo: erbe come timo, rosmarino o basilico

Preparazione:

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella e soffriggere la cipolla e l'aglio fino a quando non saranno morbidi.
2. Aggiungere la farina speciale scelta e mescolare bene fino a quando non si sarà amalgamata con l'olio.
3. Versare lentamente il brodo, mescolando costantemente per evitare grumi.
4. Portare la salsa a ebollizione e poi farla sobbollire a fuoco basso per 10-15 minuti.
5. Aggiungere sale, pepe e, se desiderato, erbe aromatiche, e far cuocere per altri 5 minuti.
6. La salsa è ora pronta per essere servita o conservata per un uso successivo.