



Trancetti vegan alla marmellata

<https://www.lacucinaimperfetta.com/trancetti-vegan-alla-marmellata/>



 Preparazione: **20 min**

 Cottura: **30 min**

 Tempo totale: **50 min**

 Difficoltà: **facile**



SENZA LATTOSIO



SENZA UOVA



VEGANA



VEGETARIANA

I **trancetti vegan alla marmellata** sono delle golose **barrette** preparate con una croccante **pasta frolla integrale all'olio**, senza uova e senza burro, e tanta golosa confettura di mirtilli. Per renderli ancora più gustosi e nutrienti ho arricchito i miei trancetti con *fiocchi d'avena semi misti*. La soluzione perfetta per una merenda buona ma anche sana e super energetica. Potete avvolgere i trancetti singolarmente nella carta da forno e portarli con voi in ufficio o metterli nello zainetto dei vostri bambini. Ovviamente potete scegliere la confettura o la marmellata che preferite e se volete una versione golosa potete optare per una crema spalmabile alle nocciole, ovviamente in versione vegan. Non so voi ma io sono sempre alla ricerca di spuntini e merende gustosi ma anche salutari e credo che quelli fatti in casa da noi siano sempre la scelta migliore. **Questi trancetti sono davvero buonissimi e molto pratici oltre che facilissimi da fare.** La pasta frolla con cui sono preparati non necessita di riposo e potete tranquillamente prepararli la domenica per averli poi pronti per tutta la settimana.

[Giuliana Manca](#)

INGREDIENTI

QUANTITÀ PER 18 TRANCETTI



- farina integrale 200 g
- farina di farro 100 g
- olio extra vergine di oliva 30 g
- olio di semi 30 g
- acqua 70 g
- zucchero di canna 150 g
- cremor tartaro 5 g
- bicarbonato 1 g
- confettura di mirtilli 160 g
- fiocchi di avena 25 g
- semi misti 20 g

PROCEDIMENTO

COME FARE I TRANCETTI VEGAN ALLA MARMELLATA

1

In una ciotola capiente setacciate le farine e il cremor tartaro, quindi unite il bicarbonato, lo zucchero di canna, l'acqua e i due olii. Impastate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Rivestite di carta da forno una teglia 26 x 22 e compattatevi dentro i 2/3 dell'impasto senza salire sui bordi.



2

Spalmate sulla base creata la confettura e sbriciolatevi sopra il resto dell'impasto, poi completate con i fiocchi d'avena e i semi misti. Cuocete in forno preriscaldato a 180° per 25- 30 minuti.



CONSIGLI E VARIANTI

Se non avete a disposizione la farina di farro potete utilizzare solo farina integrale o sostituirla con

un'altra sempre però poco raffinata.

I trancetti sono deliziosi anche con la marmellata di arance o con la confettura di fragole.

Al posto dei semi potete utilizzare della frutta secca tritata, perfette le nocciole e le mandorle.

CONSERVAZIONE

Potete conservare i trancetti vegan alla marmellata all'interno di un contenitore per biscotti.

Copyright © 2019 · Giuliana Manca riproduzione riservata - P.IVA 03953390758