

Pesche al forno senza zucchero con i pinoli

Fonte preziosa di potassio, ricche di vitamine, gustose, le **pesche** sono un frutto tipico del mese di settembre e questo è il periodo in cui se ne trovano di più mature! Per la ricetta delle pesche ripiene al forno infatti consiglio di utilizzare pesche sode, ma **ben mature**.

La ricetta tradizionale prevede l'uso di amaretti, non sempre graditi a tutti, specialmente ai bambini. Per questo per le mie pesche al forno ho utilizzato dei **biscotti integrali** senza zucchero e ho aggiunto una bella manciata di **pinoli**..

Inoltre in questa ricetta non ci sono zuccheri aggiunti, soltanto gli zuccheri della frutta che caramellandosi in forno rendono le pesche una vera bontà.

Gli ingredienti sono per due porzioni, ma basterà raddoppiare o triplicare le dosi per più porzioni.

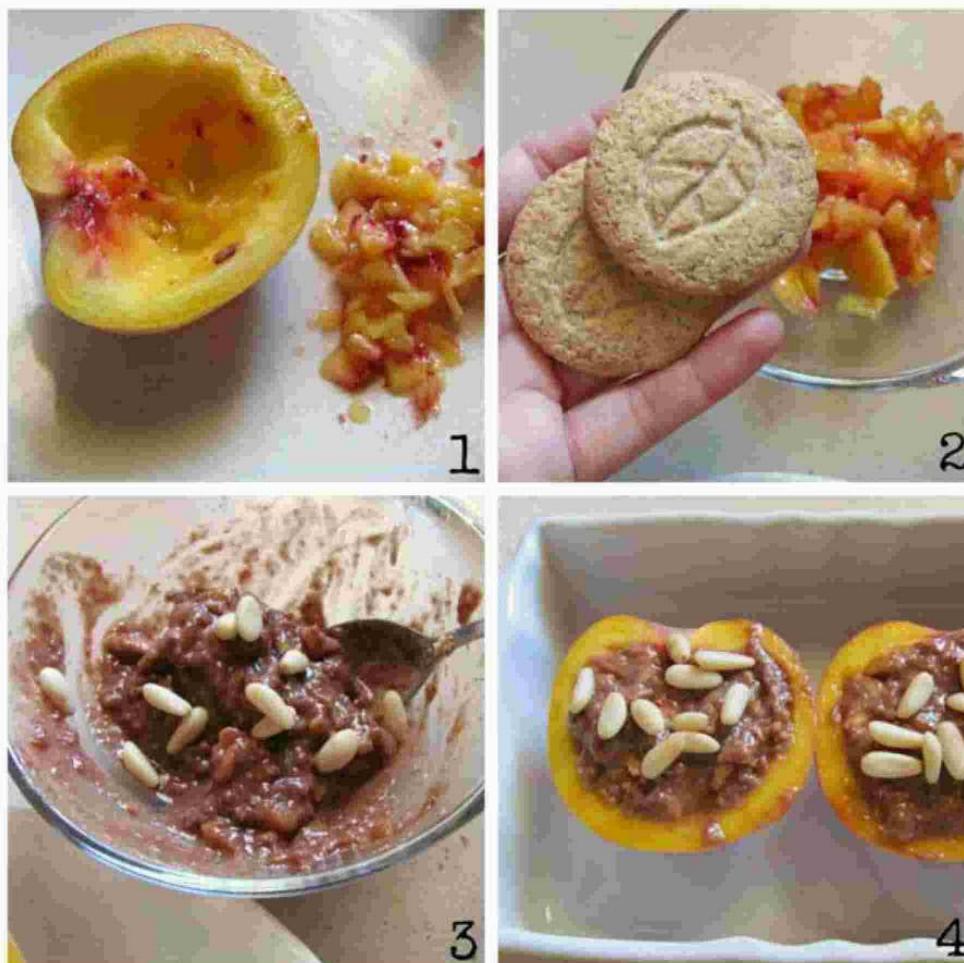
Questo dessert è semplice e veloce da preparare, perfetto per noi diabetici perché a **basso indice glicemico** e **senza colesterolo**.

Ingredienti per 2 porzioni:

- 1 pesca
- 35 g di biscotti senza zucchero integrali (5)
- 1 cucchiaino scarso di cacao amaro
- pinoli q.b.
- vino bianco passito q.b.

Preparazione:

Preparare questo dessert è davvero semplicissimo. Per prima cosa lavare le pesche, tagliarle a metà e privarle del nocciolo. Poi scavare l'interno di ogni metà per formare un incavo per il ripieno e tenere da parte la polpa (1). La polpa ricavata deve essere tagliata in piccoli pezzi o frullata.



Triturare i biscotti e unirli alla polpa della pesca, a questo composto aggiungere un cucchiaino scarso di cacao amaro e una manciata di pinoli (3).

Amalgamare bene gli ingredienti, riempire le pesche con il ripieno e completare con altri pinoli in superficie (4). Irrorare con poche gocce di vino passito o di rum. Infornare a 160° per una mezz'ora. Quando vedrete le pesche ben colorite saranno pronte.

Servire tiepide, magari con un **Ben Ryé** di **Donnafugata**, il mio vino da meditazione preferito.



