

# Mix di farine senza glutine per dolci e salati

## Preparazione del mix di farine senza glutine per dolci e salati

Per ottenere un buon **mix di farine senza glutine** non si può andare a caso, perché ogni *farina* ha una resa del tutto diversa dalle altre. La miscela, come spiega un'esperta in un suo libro, deve avere:

- una farina solida (meglio se integrale), come quella di riso, di mais o di sorgo.
- un **amido**, come fecola di patate, tapioca o maizena.
- una farina gustosa, come mandorla, nocciola, cocco, amaranto, miglio, quinoa (adatta alle crostate), teff o grano saraceno (che sconsiglio per i dolci, a meno che non vi piacciono i sapori molto rustici).

Detto questo cerchiamo di stabilire anche delle proporzioni:

La farina solida e l'amido vanno miscelati tra loro al 60% e al 40%, mentre la farina gustosa dovrebbe essere all'incirca la stessa percentuale dell'amido.

In sostanza le percentuali (variabili in base ai vostri gusti e alla farina che sceglierete) sono più o meno queste:

- 40% farina solida
- 30% amido
- 30% farina gustosa.

Potete giocare con queste percentuali 60,20,20. oppure 40,30,30.

Se non volete la terza componente, potete miscelare solo le prime due al 50%.

In questo articolo io vi do il mio mix personale, col quale ho preparato un'ottimo plum-cake. L'ho conservato in un recipiente a chiusura ermetica e sarà pronto per la prossima occasione. Ho gradito anche un mix precedente con la farina di cocco, ma naturalmente dovete aver intenzione di avere un aroma al cocco. Voi non mancate di trovare il vostro mix ideale, provando varie combinazioni. La farina di riso e la farina di mandorle potete anche farle in casa.

## Mix di farine senza glutine

- Dosi per 500 gr
- Pronto in... pochi minuti

## Ingredienti

## Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

---

- 200 gr farina di riso
- 150 gr fecola di patate
- 150 gr di farina di mandorle

## Procedimento

- Se utilizzate farine già pronte, basta miscelarle.
- Conservate in un contenitore di vetro con chiusura ermetica.