# BignÃ¨ senza glutine

Autore: Nicola T.

Persone: 6



## Ingredienti

- 185 gr - Acqua
- 170 gr - Burro a pezzi
- 150 gr - Miscela oro fibra classico
- 25 ml - Latte
- 270 gr - Uova

- 2 gr - Sale
- 2 gr - Zucchero

## Preparazione

Passo 1: 1. In una pentola dal fondo spesso, mettete acqua, burro e sale.
2. Fate sciogliere a fuoco medio e portate a ebollizione.
3. Versate la Miscela Oro Fibra Clasico a base di mais, setacciata tutta in una volta, e mescolate velocemente per evitare grumi.
4. Lasciate asciugare l'impasto sul fuoco per qualche secondo, finché si stacca dalle pareti.
5. Trasferite l'impasto in planetaria con gancio a foglia e fate girare 1-2 minuti per farlo intiepidire.
6. Unite il latte.
7. Aggiungete le uova poco per volta, aspettando che siano ben assorbite prima di aggiungerne altre.
? L'impasto deve risultare come una crema sostenuta, non troppo liscia.
8. Riempite una sac à poche con bocchetta liscia e formate i bignè su carta forno.
9. Con un dito bagnato, schiacciate leggermente la punta dei bignè.
10. Spruzzate un po' d'acqua sul fondo del forno per creare vapore.
11. Cuocete in forno statico a 220°C per 25-30 minuti.

? Alternativa con Nutrifree

Farina
o 150 g di Mix per Pane Nutrifree

? È a base di amido di mais, riso e tapioca, con fibre: molto adatto alla choux.
Potresti dover tenere da parte 10-20 g di uova, perché assorbe leggermente meno.

?

? Alternativa con Schär

Farina (consigliata)
o 150 g di Schär Mix B

? Ottima struttura per bignè, éclair e zeppole.
Risultato più asciutto rispetto a Nutrifree -> spesso serve qualche grammo di uovo in più.

In alternativa:
o 120 g Schär Mix B
o 30 g amido di mais

(per una choux più leggera e vuota dentro)

?

? Alternativa con Caputo

Farina (consigliata)
o 150 g di Caputo Fioreglut

? Molto performante per la choux, bignè ben sviluppati e stabili.
Di solito richiede qualche goccia di latte in più oppure tutte le uova previste.

? CONSIGLIO COTTURA BIGNÈ (NO FLOP!) ?

? Forno STATICO, mai ventilato all'inizio
? Inforna a 220°C per lo shock termico
? Non aprire il forno per i primi 15 minuti
? Quando sono ben gonfi, abbassa a 180°C per altri 10-15 minuti per asciugarli dentro
? Spegni il forno e lasciali 5 minuti con lo sportello a fessura per evitare che collassino

? Così avrai bignè alti, vuoti e super croccanti ?