

# Chapati di grano saraceno, ceci e grano integrale, con marmellata di pesche e albicocche

Un chapati molto leggero e altamente digeribile grazie ai fermentati thailandesi

Chapati  
(versione1)



## Ingredienti

100gr farina grano integrale  
200gr farina grano saraceno  
100-125ml acqua  
1/2 cucchiaino di sale rosa  
50ml olio di cocco  
1 cucchiaino di fermentato thailandese

**Procedimento:** amalgamare il tutto, fare palline grosse come pallina da golf, stendere con mattarello su letto di farina di grano saraceno, fino a un diametro di circa 10-12cm, cuocere circa 3-5 minuti sui due lati in padella antiaderente rivestita di ceramica o pietra con coperchio.

## **Chapati (versione2)**

### **Ingredienti**

100gr farina grano saraceno

200gr farina grano integrale

200gr farina di ceci

125ml acqua

1 cucchiaino di sale rosa

2 cucchiaini di fermentato thailandese

80ml olio di cocco

**(Procedimento come sopra)**

## **Marmellata di albicocche e pesche**

### **Ingredienti**

Volume 2 litri di pesche e albicocche tagliate a pezzi piccoli  
125ml zucchero grezzo di canna (non è un'errore, sono ml perché mi piace misurare in volume)

1/4 limone siciliano tagliato a pezzetti piccoli scorza inclusa

1 cucchiaino di cannella

**Procedimento:** cuocere solo frutta 30 minuti, aggiungere melassa, limone, cannella, cuocere amalgamando fino alla consistenza desiderata. Altro metodo è lasciare la frutta cruda coperta dallo zucchero a macerare tutta la notte, il giorno dopo aggiungere gli altri ingredienti e cuocere fino alla consistenza desiderata.