



*Betty Bossi*

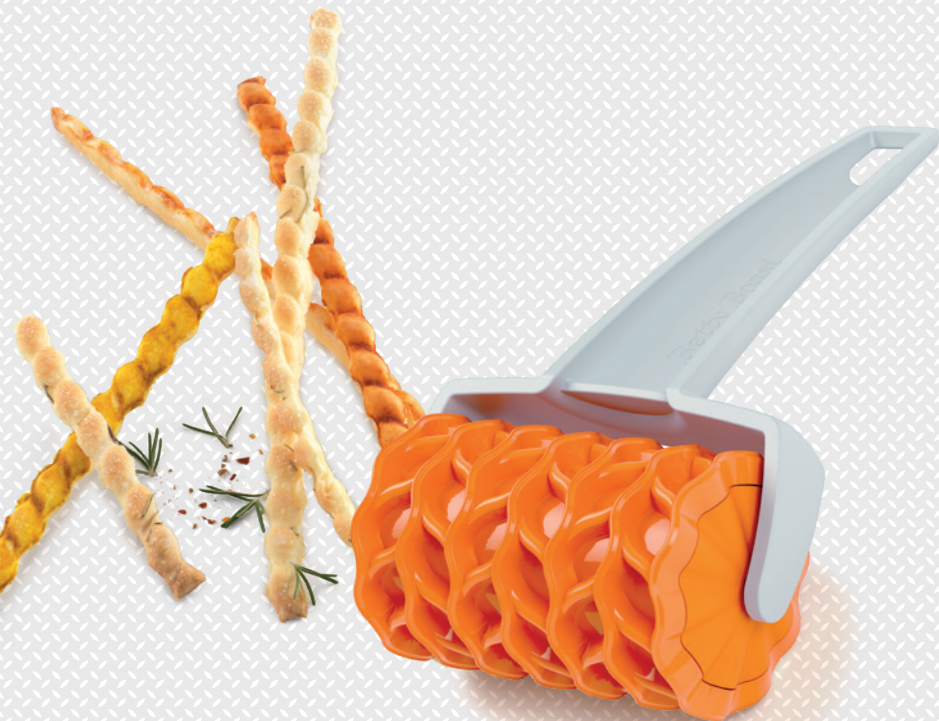
## ***Grissini Roller***

---

Instructions and recipes  
Gebrauchsanleitung und Rezepte  
Instructions et recettes  
Instrucciones y recetas  
Istruzioni e ricette  
Gebruiksaanwijzing en recepten



***Clever ideas for clever cooks***



## ***Grissini Roller***

For grissini production

Zur Herstellung von Grissini

Pour la préparation de grissini

Para la elaboración de grises

Per la preparazione di grissini

Voor het maken van grissini

EN

### **Grissini Roller** **For grissini production**

Create impressive snacks with surprising appeal quickly and easily – with the Grissini Roller.

The Grissini Roller is perfect for ready-made doughs and doughs up to 3 mm thickness.

Clean with hot water and dishwashing liquid prior to initial use. Do not use harsh detergents or sponges.

DE

### **Grissini Roller** **Zur Herstellung von Grissini**

Mit dem Grissini Roller gelingen Ihnen schnell und einfach tolle Snacks mit überraschender Optik.

Der Grissini Roller ist für Fertigteige und Teige bis 3 mm Dicke geeignet.

Vor dem ersten Gebrauch mit heißem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine scheuernden Reinigungsmittel oder Schwämme verwenden.





FR

## Grissini Roller

### Pour la préparation de grissini

Avec le Grissini Roller vous préparerez facilement et rapidement d'excellents snacks avec un look surprenant.

Le Grissini Roller convient pour des abaisses de pâte jusqu'à 3 mm d'épaisseur.

Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. Ne pas utiliser de détergeant abrasif ou d'éponge à récurer.

ES

## Grissini Roller

### Para la elaboración de grises

Con el Grissini Roller conseguirá elaborar fantásticos aperitivos rápida y fácilmente con un aspecto extraordinario.

El Grissini Roller es ideal para pastas ya elaboradas y pastas con un grosor de hasta 3 mm.

Antes del primer uso se deberá lavar con agua caliente y líquido lavavajillas. No utilizar limpiadores ni esponjas abrasivos.

IT

## Grissini Roller

### Per la preparazione di grissini

Con il Grissini Roller creerete in un batter d'occhio snack straordinari dall'aspetto sorprendente.

Il Grissini Roller è perfetto per impasti pronti e paste fino a 3 mm di spessore.

Prima del primo utilizzo, lavare con acqua calda e detersivo. Non utilizzare mezzi di pulizia o spugne abrasivi.

NL

## Grissini Roller

### Voor het maken van grissini

Met de Grissini Roller kunt u snel en eenvoudig fantastische snacks maken die er geweldig uitzien.

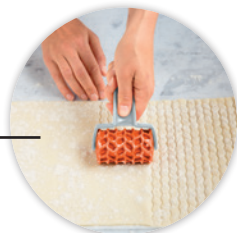
De Grissini Roller is ideaal voor kant-en-klaar deeg en deeg tot 3 mm dik.

Vóór het eerste gebruik met heet water en afwasmiddel reinigen. Gebruik geen schurende reinigingsmiddelen of sponzen.



# Step by step

1



2



3



4



EN

## Instructions for use

### 1. Dough stamping

Roll out the dough to approx. 3 mm thickness, transfer to a baking tray and cut to size. Let the dough rest for some minutes. Lightly dust the Grissini Roller and the dough with flour. Place Grissini Roller and roll slowly and with firm pressure of the entire width of the dough, thus stamping the dough.

### 2. Placing the dough on a baking tray

Place the stamped dough strips with the baking paper directly onto the baking tray. Fold over any protruding paper.

### 3. Dough seasoning

Prior to baking, sprinkle herbs and spices as required by the recipe.

### 4. Baking

Bake the dough as prescribed in the recipe. Remove the tray, let somewhat cool down, and break the grissini apart or use a pastry wheel for separating the pieces. Place the pieces on a grid and let cool down.

DE

## Gebrauchsanleitung

### 1. Teig prägen

Zubereitete Teige ca. 3 mm dick ausrollen, auf ein Backpapier legen und passend ausschneiden. Den Teig einige Minuten ruhen lassen. Den Grissini Roller und den Teig mit wenig Mehl bestäuben. Den Grissini Roller ansetzen, langsam und mit festem Druck der Breite nach über den Teig rollen, prägen.

### 2. Teig auf das Backblech legen

Geprägte Teigstreifen mit dem Backpapier direkt auf ein Blech legen. Vorstehendes Papier umfalten.

### 3. Teig würzen

Vor dem Backen Kräuter oder Gewürze nach Rezeptangaben auf den Teig aufbringen.

### 4. Backen

Teig nach Rezeptangaben backen. Blech herausnehmen, etwas abkühlen lassen, Grissini auseinanderbrechen oder mit einem Teigrad voneinander trennen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

FR

## Mode d'emploi

### 1. Gaufrier la pâte

Étaler la pâte préparée jusqu'à obtenir une épaisseur d'env. 3 mm, la déposer sur un papier de cuisson puis la découper aux dimensions requises. Laisser reposer la pâte pendant quelques minutes. Saupoudrer le Grissini Roller et la pâte d'un peu de farine. Appliquer le Grissini Roller, lentement le rouler sur la pâte en exerçant une pression ferme dans le sens de la largeur et gaufrier.

### 2. Positionner la pâte sur la plaque à pâtisserie

Positionner les lamelles de pâte gaufrées avec le papier de cuisson directement sur une plaque. Plier le papier qui dépasse.

### 3. Assaisonner la pâte

Avant la cuisson, ajouter des fines herbes ou des épices selon la recette.

### 4. Cuisson

Cuire la pâte selon la recette. Sortir la plaque du four, laisser légèrement refroidir, rompre les grissini ou les séparer à l'aide d'une roulette à pâtisserie. Laisser refroidir sur une grille.



# Step by step

1



2



3



4



ES

## Modo de empleo

### 1. Dar forma a la pasta

Enrollar la pasta preparada hasta un grosor de aprox. 3 mm, colocarla sobre un papel para horno y cortarla de forma adecuada. Dejar reposar la pasta unos minutos. Espolvorear un poco de harina sobre el Grissini Roller y la pasta. Colocar el Grissini Roller, extenderlo despacio y presionando a lo ancho sobre la pasta y dar forma a la pasta.

### 2. Colocar la pasta sobre la bandeja de horno

Colocar las tiras de pasta ya cortadas con el papel de horno directamente sobre una bandeja. Doblar el papel que sobresalga.

### 3. Sazonar la pasta

Antes de hornearla, sazonar la pasta con las hierbas o especias según se indique en la receta.

### 4. Hornear

Hornear la pasta según se indique en la receta. Sacar la bandeja, dejarla enfriar un poco, romper los grissini o separarlos con un rodillo cortador para pasta. Dejarlos enfriar sobre una rejilla.

IT

## Istruzioni per l'uso

### 1. Imprimere la pasta

Stendere la pasta preparata fino a uno spessore di ca. 3 mm, trasferirla sulla carta forno e ritagliare. Far riposare per qualche minuto. Infarinare leggermente il Grissini Roller e la pasta. Appoggiare il Grissini Roller, farlo scorrere sulla pasta lungo la larghezza, lentamente ed esercitando una pressione costante, imprimere la pasta.

### 2. Mettere la pasta sulla teglia da forno

Mettere le strisce di pasta impresse con la carta da forno direttamente su una teglia. Ripiegare la carta che sporge.

### 3. Speziare la pasta

Prima di cuocerla, cospargere la pasta di erbe o spezie come indicato nella ricetta.

### 4. Cottura

Cuocere la pasta secondo la ricetta. Togliere la teglia dal forno, far raffreddare, staccare i grissini uno dall'altro a mano oppure utilizzando il rullo per la pasta. Lasciar raffreddare su una griglia.

NL

## Gebruiksaanwijzing

### 1. Deeg vormen

Rol de klaargemaakte deeg ca. 3 mm dik uit, leg het deeg op het bakpapier en snijd het deeg correct uit. Laat het deeg enkele minuten rusten. Strooi een beetje meel over de Grissini Roller en het deeg. Plaats de Grissini Roller op het deeg en rol de snackroller langzaam en met gelijkmatige druk over het deeg om deze te vormen.

### 2. Leg het deeg op de bakplaat

Leg de gevormde stroken deeg met het bakpapier op een plaat. Vouw het vooruitstekende papier om.

### 3. Deeg kruiden

Breng vóór het bakken overeenkomstig de receptgegevens kruiden of specerijen op het deeg aan.

### 4. Bakken

Bak het deeg overeenkomstig de receptgegevens. Haal de plaat eruit, laat de plaat een beetje afkoelen, breek de grissini los van elkaar of maak de grissini los met een deegsnijder. Laat de cake op een warm rooster afkoelen.

## Basic recipe: Grissini

Preparation: approx. 30 Min.

Rising time: approx. 1 hour | Baking: approx. 30 min. | Yield: approx. 40 pieces

|                   |                                                   |
|-------------------|---------------------------------------------------|
| <b>250 g</b>      | <b>All-purpose flour</b>                          |
| <b>¾ Tsp</b>      | <b>Salt</b>                                       |
| <b>¼</b>          | <b>Block fresh yeast</b> (approx. 10 g), crumbled |
| <b>100-150 ml</b> | <b>Milk water</b> (½ milk/½ water), lukewarm      |
| <b>½ Tbsp</b>     | <b>Olive oil</b>                                  |

### Tip:

- Replace the flour with wholemeal or bread flour.
- Mix one tablespoon of finely-cut herbs (such as parsley, rosemary or thyme) with the flour.
- Mix a ½ Tbsp. of spice mix (e.g., curry, paprika or Raz el Hanout) with the flour.

1. Blend flour, salt and yeast in a bowl. Add milk water and oil and knead to a soft smooth dough. Cover with cloth and, at room temperature, let rise to double size which takes about 1 hour.
2. Halve the dough and roll out to rectangular shape (approx. 25 x 20 cm) on a lightly floured surface. Roll the Grissini Roller crosswise over the dough to stamp. Use a spatula to transfer the dough strips to a baking tray lined with baking paper.
3. **Baking:** approx. 30 min. in the middle of the oven preheated to 160 °C (convection). Remove, allow to somewhat cool down and break apart. Place the pieces on a grid and let cool down.

**Shelf life:** approx. 1 week in a well-sealed tin.

**Per piece:** 24 kcal, F 0 g, Carbs 4 g, E 1 g



## Rosemary grissini

Preparation: approx. 15 Min.

Baking: approx. 30 min. | Yield: approx. 30 pieces

|                |                                                       |
|----------------|-------------------------------------------------------|
| <b>1</b>       | <b>Puff pastry</b> , rolled out to approx. 25 x 42 cm |
|                | <b>Flour</b> , for dusting                            |
| <b>2 Tbsp</b>  | <b>Olive oil</b>                                      |
| <b>1 bunch</b> | <b>Rosemary</b> , finely chopped                      |
| <b>1 Tsp</b>   | <b>Fleur de Sel</b>                                   |

### Tip:

- Use cake or "tarte flambée" dough instead of puff pastry.
- Replace the rosemary with thyme or parsley.
- Use ½ Tbsp. spice mix (e.g., curry, paprika or Raz el Hanout) instead of rosemary.

1. On a little flour, roll out dough to approx. 3 mm thickness. Roll the Grissini Roller crosswise over the dough to stamp. Place the stamped dough strips with the baking paper onto the baking tray.
2. Brush the dough with oil and sprinkle with rosemary and Fleur de Sel.
3. **Baking:** approx. 30 min. in the middle of the oven preheated to 160 °C (convection). Remove, allow to somewhat cool down and break apart. Place the pieces on a grid and let cool down.

**Shelf life:** approx. 1 week in a well-sealed tin.

**Per piece:** 47 kcal, F 3 g, Carbs 4 g, E1 0g







## Caraway grissini

Preparation: approx. 15 Min.  
Baking: approx. 30 min. | Yield: approx. 25 pieces

- 1** Pizza dough, rolled out to approx. 25 x 38 cm  
**2 Tbsp** Caraway seeds  
**1 Tbsp** Fleur de Sel

**Flour**, for dusting

### Tip:

- Use cake or “tarte flambée” dough instead of puff pastry.
- Replace the rosemary with thyme or parsley.
- Use ½ Tbsp. spice mix (e. g., curry, paprika or Raz el Hanout) instead of rosemary.

1. Unroll the dough and sprinkle with rosemary and Fleur de Sel.
2. On a little flour, roll out dough to approx. 3 mm thickness. Roll the Grissini Roller crosswise over the dough to stamp. Place the stamped dough strips with the baking paper onto the baking tray.
3. **Baking:** approx. 30 min. in the middle of the oven preheated to 160 °C (convection). Remove, allow to somewhat cool down and break apart. Place the pieces on a grid and let cool down.

**Shelf life:** approx. 1 week in a well-sealed tin.

**Per piece:** 35 kcal, F 1 g, Carbs 6 g, E 1 g

## Guacamole

Preparation: approx. 10 min.

- 2** Avocados, diced  
**1** Red onion, finely chopped  
**½** Lime, only juice  
**2 Tbsp** Cilantro, finely chopped  
**½ Tsp** Salt

Use a fork to mash the avocados. Stir in all other ingredients.

**100 g contain:** 117 kcal, F 11 g, Carbs 2 g, E 2 g

## Pea purée

Preparation: approx. 10 min.

- 200 g** Frozen peas, slightly defrosted  
**50 g** Baby spinach  
**2 Tbsp** Rapeseed oil

- 1** Lime, only juice  
**1** Red chili pepper, seeds removed and finely chopped  
**½ Tsp** Fleur de Sel

1. Purée the peas, spinach and oil.
2. Mix in lime juice and chili pepper, salt to taste.

**100 g contain:** 130 kcal, F 9 g, Carbs 9 g, E 5 g





Grundrezept: Grissini

Vor- und Zubereiten: ca. 30 Min.  
Aufgehen lassen: ca. 1 Std. | Backen: ca. 30 Min.  
Ergibt ca. 40 Stück

|            |                                               |
|------------|-----------------------------------------------|
| 250 g      | Mehl                                          |
| ¾ TL       | Salz                                          |
| ¼ Würfel   | Hefe (ca. 10 g), zerbröckelt                  |
| 100-150 ml | Milchwasser (1/2 Milch / 1/2 Wasser), lauwarm |
| ½ EL       | Olivenöl                                      |

1. Mehl, Salz und Hefe in einer Schüssel mischen. Milchwasser und Öl begeben, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. auf's Doppelte aufgehen lassen.
2. Teig halbieren, auf wenig Mehl rechteckig (ca. 25 x 20 cm) auswallen. Grissini Roller quer über den Teig rollen, prägen. Teigstreifen mithilfe eines Spachtels auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
3. **Backen:** ca. 30 Min. in der Mitte des auf 160 °C vorgeheizten Ofens (Heißluft). Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, Teig auseinanderbrechen und Grissini auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

**Haltbarkeit:** In einer gut verschlossenen Dose ca. 1 Woche haltbar.

Tipps:

- Statt Mehl Vollkorn- oder Halbweißmehl verwenden.
- 1 Esslöffel Kräuter (z. B. Petersilie, Rosmarin oder Thymian), fein geschnitten, mit dem Mehl mischen.
- ½ Esslöffel Gewürz (z. B. Curry, Paprika oder Raz el Hanout) mit dem Mehl mischen.

**Stück:** 24 kcal, F 0 g, Kh 4 g, E 1 g

Rosmarin-Grissini

Vor- und Zubereiten: ca. 15 Min.  
Backen: ca. 30 Min. | Ergibt ca. 30 Stück

|        |                                           |
|--------|-------------------------------------------|
| 1      | ausgewallter Blätterteig (ca. 25 x 42 cm) |
|        | Mehl zum Bestäuben                        |
| 2 EL   | Olivenöl                                  |
| 1 Bund | Rosmarin, fein geschnitten                |
| 1 TL   | Fleur de Sel                              |

1. Teig entrollen, mit wenig Mehl bestäuben, ca. 3 mm dick auswallen. Grissini Roller quer über den Teig rollen, prägen. Teigstreifen mit dem Backpapier auf ein Blech legen.
2. Teig mit Öl bestreichen, Rosmarin und Fleur de Sel darüberstreuen.
3. **Backen:** ca. 30 Min. in der Mitte des auf 160 °C vorgeheizten Ofens (Heißluft). Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, Teig auseinanderbrechen und Grissini auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

**Haltbarkeit:** In einer gut verschlossenen Dose ca. 1 Woche haltbar.

Tipps:

- Statt Blätterteig Kuchen- oder Flammkuchenteig verwenden.
- Statt Rosmarin Thymian oder Petersilie verwenden.
- Statt Rosmarin ½ Esslöffel Gewürz (z. B. Curry, Paprika oder Raz el Hanout) verwenden.

**Stück:** 47 kcal, F 3 g, Kh 4 g, E 10 g

Kümmel-Grissini

Vor- und Zubereiten: ca. 15 Min.  
Backen: ca. 25 Min. | Ergibt ca. 30 Stück

|      |                                         |
|------|-----------------------------------------|
| 1    | ausgewallter Pizzateig (ca. 25 x 38 cm) |
| 2 EL | Kümmel                                  |
| 1 EL | Fleur de Sel                            |
|      | Mehl zum Bestäuben                      |

1. Teig entrollen, Kümmel und Fleur de Sel darüberstreuen.
2. Teig mit wenig Mehl bestäuben, ca. 3 mm dick auswallen. Grissini Roller quer über den Teig rollen, prägen. Teigstreifen mit dem Backpapier auf ein Blech legen.
3. **Backen:** ca. 30 Min. in der Mitte des auf 160 °C vorgeheizten Ofens (Heißluft). Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, Teig auseinanderbrechen und Grissini auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

**Haltbarkeit:** In einer gut verschlossenen Dose ca. 1 Woche haltbar.

Tipps:

- Statt Blätterteig Kuchen- oder Flammkuchenteig verwenden.
- Statt Rosmarin Thymian oder Petersilie verwenden.
- Statt Rosmarin ½ Esslöffel Gewürz (z. B. Curry, Paprika oder Raz el Hanout) verwenden.

**Stück:** 35 kcal, F 1 g, Kh 6 g, E 1 g

Guacamole

Vor- und Zubereiten: ca. 10 Min.

|      |                             |
|------|-----------------------------|
| 2    | Avocados, in Stücken        |
| 1    | rote Zwiebel, fein gehackt  |
| ½    | Limette, nur Saft           |
| 2 EL | Koriander, fein geschnitten |
| ½ TL | Salz                        |

Avocados mit einer Gabel zerdrücken. Alle restlichen Zutaten untermischen.

**100 g:** 117 kcal, F 11 g, Kh 2 g, E 2 g

Erbsenmus

Vor- und Zubereiten: ca. 10 Min.

|       |                               |
|-------|-------------------------------|
| 200 g | tiefgekühlte Erbsen, angetaut |
| 50 g  | junger Spinat                 |
| 2 EL  | Rapsöl                        |

|      |                                               |
|------|-----------------------------------------------|
| 1    | Limette, nur Saft                             |
| 1    | roter Peperoncino, entkernt, fein geschnitten |
| ½ TL | Fleur de Sel                                  |

1. Erbsen und Spinat mit Öl pürieren.
2. Limettensaft und Peperoncino daruntermischen, salzen.

**100 g:** 130 kcal, F 9 g, Kh 9 g, E 5 g

Recette de base : grissini

Mise en place et préparation : env. 30 min.  
Temps de levage : env. 1 heure  
Cuisson : env. 30 min. | Pour env. 40 pièces

|              |                                            |
|--------------|--------------------------------------------|
| 250 g        | de farine                                  |
| ¾ c.c.       | de sel                                     |
| ¼            | de cube de levure (env. 10 g), émietté     |
| 100 à 150 ml | de mélange lait-eau (½ lait, ½ eau), tiède |
| ½ c.s.       | d'huile d'olive                            |

- Mélanger la farine, le sel et la levure dans un saladier. Ajouter le mélange lait-eau et l'huile, pétrir jusqu'à obtention d'une pâte souple et lisse. Couverte, laisser doubler la pâte de volume à température ambiante pendant env. 1 heure.
- Diviser la pâte en deux, l'abaisser en rectangle (env. 25 x 20 cm) sur un peu de farine. Grissini Roller en diagonale sur la pâte et gaufrer. À l'aide d'une spatule, positionner les lamelles de pâte sur une plaque recouverte d'un papier de cuisson.
- Cuisson** : env. 30 min au milieu du four préchauffé à 160 °C (chaleur tournante). Sortir du four, laisser légèrement refroidir, rompre la pâte et laisser complètement refroidir les grissini sur une grille.

**Durée de conservation** : se conserve env. 1 semaine dans une boîte bien fermée.

- Astuces** :
- Employer de la farine complète ou de la farine mi-blanche à la place de la farine habituelle.
  - Mélanger 1 cuillère à soupe de fines herbes (par ex. persil, romarin ou thym) finement hachées avec la farine.
  - Mélanger ½ cuillère à soupe d'épices (par ex. curry, paprika ou ras el hanout) avec la farine.

**Pièce** : 24 kcal, lip 0 g, glu 4 g, pro 1 g

Grissini au romarin

Mise en place et préparation : env. 15 min.  
Cuisson : env. 30 min. | Pour env. 30 pièces

|           |                                                                              |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | abaisse de pâte feuilletée (env. 25 x 42 cm)<br>De la farine pour saupoudrer |
| 2 c.s.    | d'huile d'olive                                                              |
| 1 bouquet | de romarin, finement haché                                                   |
| 1 c.c.    | de fleur de sel                                                              |

- Dérouler la pâte, la saupoudrer d'un peu de farine, l'abaisser à une épaisseur d'env. 3 mm. Grissini Roller en diagonale sur la pâte et gaufrer. Déposer les lamelles de pâte avec le papier de cuisson sur une plaque.
- Enduire la pâte d'huile, la parsemer de romarin et de fleur de sel.
- Cuisson** : env. 30 min au milieu du four préchauffé à 160 °C (chaleur tournante). Sortir du four, laisser légèrement refroidir, rompre la pâte et laisser complètement refroidir les grissini sur une grille.

**Durée de conservation** : se conserve env. 1 semaine dans une boîte bien fermée.

- Astuces** :
- Employer de la pâte à gâteau ou à tarte flambée à la place de la pâte feuilletée.
  - Employer du thym ou du persil à la place du romarin.
  - Employer ½ cuillère à soupe d'épices (par ex. curry, paprika ou ras el hanout) à la place du romarin.

**Pièce** : 47 kcal, lip 3 g, glu 4 g, pro 10 g

Grissini au cumin

Mise en place et préparation : env. 15 min.  
Cuisson : env. 25 min. | Pour env. 30 pièces

|        |                                                       |
|--------|-------------------------------------------------------|
| 1      | abaisse de pâte à pizza (env. 25 x 38 cm)<br>de cumin |
| 2 c.s. | de fleur de sel                                       |

De la farine pour saupoudrer

- Dérouler la pâte, la parsemer de cumin et de fleur de sel.
- Saupoudrer la pâte d'un peu de farine, l'abaisser à une épaisseur d'env. 3 mm. Grissini Roller en diagonale sur la pâte et gaufrer. Déposer les lamelles de pâte avec le papier de cuisson sur une plaque.
- Cuisson** : env. 30 min au milieu du four préchauffé à 160 °C (chaleur tournante). Sortir du four, laisser légèrement refroidir, rompre la pâte et laisser complètement refroidir les grissini sur une grille.

**Durée de conservation** : se conserve env. 1 semaine dans une boîte bien fermée.

- Astuces** :
- Employer de la pâte à gâteau ou à tarte flambée à la place de la pâte feuilletée.
  - Employer du thym ou du persil à la place du romarin.
  - Employer ½ cuillère à soupe d'épices (par ex. curry, paprika ou ras el hanout) à la place du romarin.

**Pièce** : 35 kcal, lip 1 g, glu 6 g, pro 1 g

Guacamole

Mise en place et préparation : env. 10 min..

|        |                              |
|--------|------------------------------|
| 2      | avocats, en morceaux         |
| 1      | oignon rouge, haché finement |
| ½      | citron vert, jus             |
| 2 c.s. | de coriandre, ciselée        |
| ½ c.c. | de sel                       |

Écraser les avocats à la fourchette, incorporer l'oignon et tous les autres ingrédients.

**100 g** : 117 kcal, lip 11 g, glu 2 g, pro 2 g

Mousse de petits pois

Mise en place et préparation : env. 10 min..

|        |                                     |
|--------|-------------------------------------|
| 200 g  | de petits pois surgelés, décongelés |
| 50 g   | de jeunes pousses d'épinards        |
| 2 c.s. | d'huile de colza                    |

|        |                                            |
|--------|--------------------------------------------|
| 1      | Citron vert, uniquement le jus             |
| 1      | peperoncino rouge, épépiné, finement haché |
| ½ c.c. | de fleur de sel                            |

- Réduire en purée les petits pois et épinards avec l'huile.
- Y mélanger le jus de citron vert et le peperoncino puis saler.

**100 g** : 130 kcal, lip 9 g, glu 9 g, pro 5 g



Receta básica: Grisines

Preparación y elaboración: aprox. 30 min.  
Tiempo de reposo: aprox. 1 hora  
Horneado: aprox. 30 min.  
Se obtienen aprox. 40 unidades

|            |                                                    |
|------------|----------------------------------------------------|
| 250 g      | harina                                             |
| ¾          | cucharadita sal                                    |
| ¼          | de levadura en cubos (aprox. 10 g),<br>desmenuzada |
| 100-150 ml | lactosuero (½ leche/½ agua),<br>templado           |
| ½          | cucharadas aceite de oliva                         |

1. Mezclar la harina, la sal y la levadura en una fuente. Añadir el lactosuero y el aceite y formar una pasta blanda y lisa. Dejar reposar tapada a temperatura ambiente aprox. 1 hora hasta que se doble su volumen.
2. Partir la pasta en rectángulos sobre un poco de harina (aprox. 25 x 20 cm). Pasar el Grissini Roller sobre la pasta para darle forma. Colocar las tiras de pasta con una espátula sobre una bandeja cubierta con papel de horno.
3. **Horneado:** aprox. 30 min. en el centro del horno precalentado a 160 °C (aire caliente). Sacar del horno, dejar enfriar un poco, separar la pasta y dejar enfriar completamente los grisines sobre una rejilla.

**Duración:** en una caja bien cerrada aprox. 1 semana.

- Consejos:**
- En lugar de harina puede utilizarse harina integral.
  - Mezclar 1 cucharada de hierbas (p. ej. perejil, romero o tomillo), cortadas finas, con la harina.
  - Mezclar ½ cucharada de especias (p. ej. curry, pimienta o Raz el Hanout) con la harina.

**Unidad:** 24 kcal, F 0 g, Kh 4 g, E 1 g

Grisines de romero

Preparación y elaboración: aprox. 15 min.  
Horneado: aprox. 30 min.  
Se obtienen aprox. 30 unidades

|   |                                                                   |
|---|-------------------------------------------------------------------|
| 1 | hojaldre extendido (aprox. 25 x 42 cm)<br>Harina para espolvorear |
| 2 | cucharadas aceite de oliva                                        |
| 1 | manejo de romero, cortado fino                                    |
| 1 | cucharadita flor de sal                                           |

1. Extender la pasta y espolvorear con un poco de harina hasta que tenga un grosor de aprox. 3 mm. Pasar el Grissini Roller sobre los grisines sobre la pasta para darle forma. Colocar las tiras de pasta con el papel de horno sobre una bandeja.
2. Añadir aceite a la pasta y espolvorear por encima el romero y la flor de sal.
3. **Horneado:** aprox. 30 min. en el centro del horno precalentado a 160 °C (aire caliente). Sacar del horno, dejar enfriar un poco, separar la pasta y dejar enfriar completamente los grisines sobre una rejilla.

**Duración:** en una caja bien cerrada aprox. 1 semana.

- Consejos:**
- En lugar de hojaldre puede utilizarse masa para pasteles o flanes.
  - En lugar de romero puede utilizarse tomillo o perejil.
  - En lugar de romero puede utilizarse ½ cucharada de especias (p. ej. curry, pimienta o Raz el Hanout).

**Unidad:** 47 kcal, F 3 g, Kh 4 g, E 1 g

Grisines de comino

Preparación y elaboración: aprox. 15 min.  
Horneado: aprox. 25 min.  
Se obtienen aprox. 30 unidades

|   |                                                |
|---|------------------------------------------------|
| 1 | masa de pizza extendida<br>(aprox. 25 x 38 cm) |
| 2 | cucharadas comino                              |
| 1 | cucharada flor de sal                          |

Harina para espolvorear

1. Extender la pasta y espolvorear por encima el comino y la flor de sal.
2. Espolvorear con un poco de harina hasta que tenga un grosor de aprox. 3 mm. Pasar el Grissini Roller sobre la pasta para darle forma. Colocar las tiras de pasta con el papel de horno sobre una bandeja.
3. **Horneado:** aprox. 30 min. en el centro del horno precalentado a 160 °C (aire caliente). Sacar del horno, dejar enfriar un poco, separar la pasta y dejar enfriar completamente los grisines sobre una rejilla.

**Duración:** en una caja bien cerrada aprox. 1 semana.

- Consejos:**
- En lugar de hojaldre puede utilizarse masa para pasteles o flanes.
  - En lugar de romero puede utilizarse tomillo o perejil.
  - En lugar de romero puede utilizarse ½ cucharada de especias (p. ej. curry, pimienta o Raz el Hanout).

**Unidad:** 35 kcal, F 1 g, Kh 6 g, E 1 g

Guacamole

Preparación y elaboración: aprox. 10 min.

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| 2 | aguacates, cortados en trozos     |
| 1 | cebolla roja, picada fina         |
| ½ | lima, solo el zumo                |
| 2 | cucharadas cilantro, cortado fino |
| ½ | cucharadita sal                   |

Machacar los aguacates con un tenedor. Mezclar entre sí todo el resto de ingredientes.

**100 g:** 117 kcal, F 11 g, Kh 2 g, E 2 g

Mouse de guisantes

Preparación y elaboración: aprox. 10 min.

|       |                                                    |
|-------|----------------------------------------------------|
| 200 g | guisantes congelados, ligeramente<br>descongelados |
| 50 g  | espinacas frescas                                  |
| 2     | cucharadas aceite de colza                         |
| 1     | lima, solo el zumo                                 |
| 1     | peperoncino rojo, sin pepitas,<br>cortado fino     |
| ½     | cucharadita flor de sal                            |

1. Triturar los guisantes y las espinacas con aceite.
2. Añadir y mezclar con el zumo de lima y el peperoncino, salar.

**100 g:** 130 kcal, F 9 g, Kh 9 g, E 5 g

Ricetta di base: Grissini

Preparazione ed esecuzione: ca. 30 min.  
lievitazione: ca. 1 ora | cottura: ca. 30 min.  
per ca. 40 pezzi

|            |                                                        |
|------------|--------------------------------------------------------|
| 250 g      | di farina                                              |
| ¾          | cucchiaino da tè di sale                               |
| ¼          | cubetto di lievito (ca. 10 g),<br>sbriciolato          |
| 100-150 ml | acqua e latte mescolati<br>(½ latte/ ½ acqua), tiepido |
| 2          | cucchiaini da tavola di olio d'oliva                   |

- Mescolare la farina, il sale e il lievito in una scodella. Aggiungere l'acqua e il latte mescolati e l'olio, lavorare fino a ottenere un impasto morbido e liscio. Far lievitare fino a raggiungere il doppio del volume per ca. 1 ora a temperatura ambiente.
- Dividere in due parti l'impasto, stendere su un po' di farina in forma rettangolare (ca. 25x20 cm). Far scorrere e imprimere il Grissini Roller sulla pasta. Mettere le strisce di pasta su una teglia rivestita di carta da forno, aiutandosi con una spatola.
- Cottura:** ca. 30 min. al centro del forno preriscaldato a 160°C (ventilato). Dopo di che estrarre la teglia, far raffreddare leggermente, staccare i grissini e farli raffreddare completamente su una griglia.

**Conservazione:** in un barattolo ben chiuso si conservano per circa 1 settimana.

Consigli:

- Invece della farina normale è possibile usare la farina integrale o semintegrale.
- Mescolare alla farina 1 cucchiaino di erbe (ad es. prezzemolo, rosmarino o timo) tagliate finemente.
- Mescolare alla farina ½ cucchiaino di spezie (ad es. curry, paprika o Raz el Hanout).

**Pezzo:** 24 kcal, grassi 0 g, carboidrati 4 g, proteine 1 g

Grissini al rosmarino

Preparazione ed esecuzione: ca. 15 min.  
cottura: ca. 30 min. | per ca. 30 pezzi

|   |                                                                     |
|---|---------------------------------------------------------------------|
| 1 | pasta sfoglia srotolata (circa 25 x 42 cm)<br>Farina per infarinare |
| 2 | cucchiaini da tavola di olio d'oliva                                |
| 1 | mazzetto di rosmarino, tagliato<br>finemente                        |
| 1 | cucchiaino da tè di fleur de sel                                    |

- Stendere la pasta su un po' di farina, ad uno spessore di circa 3 mm. Far scorrere e imprimere il Grissini Roller sulla pasta. Mettere le strisce di pasta con la carta da forno su una teglia.
- Cospargere la pasta di olio, rosmarino e fleur de sel.
- Cottura:** ca. 30 min. al centro del forno preriscaldato a 160°C (ventilato). Dopo di che estrarre la teglia, far raffreddare leggermente, staccare i grissini e farli raffreddare completamente su una griglia.

**Conservazione:** in un barattolo ben chiuso si conservano per circa 1 settimana.

Consigli:

- Al posto della pasta sfoglia, si possono usare impasti per dolci o per "Flammkuchen".
- Invece del rosmarino è possibile usare timo o prezzemolo.
- Invece del rosmarino è possibile usare ½ cucchiaino di spezie (ad es. curry, paprika o Raz el Hanout).

**Pezzo:** 47 kcal, grassi 3 g, carboidrati 4 g, proteine 10 g

Grissini al cumino

Preparazione ed esecuzione: ca. 15 min.  
cottura: ca. 25 min. | per ca. 30 pezzi

|                       |                                                  |
|-----------------------|--------------------------------------------------|
| 1                     | pasta per pizza srotolata,<br>(circa 25 x 38 cm) |
| 2                     | cucchiaini da tavola cumino                      |
| 1                     | cucchiaino da tavola di fleur de sel             |
| Farina per infarinare |                                                  |

- Cospargere la pasta di olio, cumino e fleur de sel.
- Stendere la pasta su un po' di farina, ad uno spessore di circa 3 mm. Far scorrere e imprimere il Grissini Roller sulla pasta. Mettere le strisce di pasta con la carta da forno su una teglia.
- Cottura:** ca. 30 min. al centro del forno preriscaldato a 160°C (ventilato). Dopo di che estrarre la teglia, far raffreddare leggermente, staccare i grissini e farli raffreddare completamente su una griglia.

**Conservazione:** in un barattolo ben chiuso si conservano per circa 1 settimana.

Consigli:

- Al posto della pasta per pizza, si possono usare impasti per dolci o per "Flammkuchen".
- Invece del rosmarino è possibile usare timo o prezzemolo.
- Invece del rosmarino è possibile usare ½ cucchiaino di spezie (ad es. curry, paprika o Raz el Hanout).

**Pezzo:** 35 kcal, grassi 1 g, carboidrati 6 g, proteine 1 g

Guacamole

Operazioni preliminari e preparazione: circa 10 min.

|   |                                                           |
|---|-----------------------------------------------------------|
| 2 | avocado, a pezzo                                          |
| 1 | cipolla rossa, tritata finemente                          |
| ½ | lime, solo il succo                                       |
| 2 | cucchiaini da tavola di coriandolo,<br>tagliato finemente |
| ½ | cucchiaino da tè di sale                                  |

Schiacciare gli avocado con una forchetta. Incorporare tutti gli altri ingredienti.

**100 g:** 117 kcal, grassi 11 g, carboidrati 2 g, proteine 2 g

Purea di piselli

Preparazione ed esecuzione: circa 10 min.

|       |                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------|
| 200 g | di piselli surgelati, scongelati                          |
| 50 g  | di spinaci novelli                                        |
| 2     | cucchiaini da tavola di olio di colza                     |
| 1     | lime, solo il succo                                       |
| 1     | peperoncino rosso, privato dei semi,<br>tritato finemente |
| ½     | cucchiaino da tè di fleur de sel                          |

- Passare i piselli e gli spinaci insieme all'olio.
- Aggiungere il succo di lime e il peperoncino, salare.

**100 g:** 130 kcal, grassi 9 g, carboidrati 9 g, proteine 5 g



Basisrecept: Grissini

Voor- en toebereiden: ca. 30 min.  
Laten rijzen: ca. 1 uur. | Bakken: ca. 30 min.  
Leveren ca. 40 stuks op

|            |                                      |
|------------|--------------------------------------|
| 250 g      | Meel                                 |
| ¾ tl       | Zout                                 |
| ¼          | Gistblokje (ca. 10 g), verkruimeld   |
| 100-150 ml | Melkwater (½ melk/½ water), lauwwarm |
| ½ el       | Olijfolie                            |

1. Meng het meel, zout en gist in een kom door elkaar. Melkwater en olie toevoegen en tot een zachte, gladde deeg kneden. Afgedekt bij kamertemperatuur ca. 1 uur laten rijzen.
2. Deeg halveren en op een beetje meel rechthoekig (ca. 25 x 20 cm) uitrollen. Grissini Roller dwars over het deeg rollen en vormen. Leg de gevormde stroken deeg met een spatel op een plaat met bakpapier.
3. **Bakken:** ca. 30 min. in het midden van de op 160 °C voorverwarmde oven (hetelucht). Haal de plaat eruit, laat de plaat een beetje afkoelen, breek het deeg los en laat de grissini op een rooster volledig afkoelen.

**Houdbaarheid:** Ca. 1 week houdbaar in een goed afgesloten doos.

Tips:

- Gebruik in plaats van meel volkorenmeel of witmeel.
- 1 eetlepel specerijen (bijv. peterselie, rozemarijn of tijm), fijngesneden, met het meel mengen.
- ½ eetlepel kruiden (bijv. curry, paprika of Raz el Hanout) met het meel mengen.

**Stuks:** 24 kcal, F 0 g, Kh 4 g, E 1 g

Rozemarijn-Grissini

Voor- en toebereiden: ca. 15 min.  
Bakken: ca. 30 min. | Leveren ca. 30 stuks op

|      |                                                              |
|------|--------------------------------------------------------------|
| 1    | Gekozen bladerdeeg (ca. 25 x 42 cm)<br>Meel om te bestrooien |
| 2 el | Olijfolie                                                    |
| 1    | Bosje rozemarijn, fijngesneden                               |
| 1 tl | Fleur de Sel                                                 |

1. Rol het deeg uit, strooi er een beetje meel overheen en rol het 3 mm dik uit. Grissini Roller dwars over het deeg rollen en vormen. Leg de stroken deeg met het bakpapier op een plaat.
2. Bestrijk de deeg met olie en strooi er rozemarijn en Fleur de Sel overheen.
3. **Bakken:** ca. 30 min. in het midden van de op 160 °C voorverwarmde oven (hetelucht). Haal de plaat eruit, laat de plaat een beetje afkoelen, breek het deeg los en laat de grissini op een rooster volledig afkoelen.

**Houdbaarheid:** Ca. 1 week houdbaar in een goed afgesloten doos.

Tips:

- Gebruik in plaats van bladerdeeg cake- of gistdeeg.
- Gebruik in plaats van rozemarijn tijm of peterselie.
- Gebruik in plaats van rozemarijn een ½ eetlepel kruiden (bijv. curry, paprika of Raz el Hanout).

**Stuks:** 47 kcal, F 3 g, Kh 4 g, E 1 Og

Komijn-Grissini

Voor- en toebereiden: ca. 15 min.  
Bakken: ca. 25 min. | Leveren ca. 30 stuks op

|      |                                    |
|------|------------------------------------|
| 1    | Gekozen pizzadeeg (ca. 25 x 38 cm) |
| 2 el | Komijn                             |
| 1 tl | Fleur de Sel                       |
|      | Meel om te bestrooien              |

1. Rol de deeg uit en strooi er wat komijn en Fleur de Sel overheen.
2. Strooi er een beetje meel overheen en rol het 3 mm dik uit. Grissini Roller dwars over het deeg rollen en vormen. Leg de stroken deeg met het bakpapier op een plaat.
3. **Bakken:** ca. 30 min. in het midden van de op 160 °C voorverwarmde oven (hetelucht). Haal de plaat eruit, laat de plaat een beetje afkoelen, breek het deeg los en laat de grissini op een rooster volledig afkoelen.

**Houdbaarheid:** Ca. 1 week houdbaar in een goed afgesloten doos.

Tips:

- Gebruik in plaats van bladerdeeg cake- of gistdeeg.
- Gebruik in plaats van rozemarijn tijm of peterselie.
- Gebruik in plaats van rozemarijn een ½ eetlepel kruiden (bijv. curry, paprika of Raz el Hanout).

**Stuks:** 35 kcal, F 1 g, Kh 6 g, E 1 g

Guacamole

Voor- en toebereiden: ca. 10 min.

|      |                         |
|------|-------------------------|
| 2    | Avocado's, in stukken   |
| 1    | Rode ui, fijn gehakt    |
| ½    | Limoen, alleen sap      |
| 2 el | Koriander, fijngesneden |
| ½ tl | Zout                    |

Druk de avocado's met een vork plat. Meng de overige ingrediënten eronder.

**100 g:** 117 kcal, F 11 g, Kh 2 g, E 2 g

Erwtenmoes

Voor- en toebereiden: ca. 10 min.

|       |                               |
|-------|-------------------------------|
| 200 g | Diepgevroren erwten, ontdooit |
| 50 g  | Verse spinazie                |
| 2 el  | Raapolie                      |

|      |                                  |
|------|----------------------------------|
| 1    | Limoen, alleen sap               |
| 1    | Rode peper, ontpit, fijngesneden |
| ½ tl | Fleur de Sel                     |

1. Erwten en spinazie met olie pureren.
2. Meng het limoensap en de peperoncino er onder en zouten.

**100 g:** 130 kcal, F 9 g, Kh 9 g, E 5 g

***Betty Bossi***



Betty Bossi AG  
8021 Zürich, Switzerland  
[www.bettybossi.org](http://www.bettybossi.org)



**BPA free 2 years  
guarantee**

Protected by register design  
Made in China

---

Find out more about our products: [www.bettybossi.org](http://www.bettybossi.org)

