



### Dosi e ingredienti per 4 bimbi affamati a colazione

- 200 g di farina integrale 00
- 20 g di olio extravergine di oliva
- 20 g di acqua tiepida
- 1 uovo intero
- 1/2 bicchiere di latte intero (10 cl)
- 60 g di marmellata di arance

### Procedimento

- In una terrina versare la farina e unire l'uovo. Mescolare e amalgamare l'olio e l'acqua facendo una certa pressione coi polpastrelli. Versare il latte e **impastare bene per qualche minuto**, sino a ottenere una pasta elastica e asciutta. Coprire la ciotola con un panno e lasciare riposare l'impasto per **10 minuti**.
- Sulla tavola di legno per la pasta, **appoggiare l'impasto**. Lavorarlo ancora un minuto e portarlo alla forma di un **grosso salsicciotto, grande quanto un pennarello** (2 cm di diametro).
- **Tagliare la pasta** in 4 parti, da 12 cm circa.
- Col mattarello bisogna **appiattire i serpentelli di pasta**.
- Col cucchiaino da tè **riempire la parte interna con la marmellata**, facendo attenzione a non farla uscire dal bordo. Arrotolare come una spirale: **ecco l'arangirella**.
- Accendere il forno a 180 °C e **cuocere le merende** in una teglia da forno per 20 minuti.
- Dopo 5 minuti le girelle **sono pronte da mordere**.

