Biscotti light di avena e banana



Spesso ho visto girare online questa ricetta di biscotti all’avena e banane, ho deciso di provarli. Ecco, allora, una ricetta che di più facili e veloci non ce n’è: Biscotti light di avena e banana

Ottima alternativa per una colazione gustosa e salutare e soprattutto che ci/vi farà fare un figurone già solo al raccontarla…

Ingredienti per circa 20 biscotti:

100 gr. di fiocchi d’avena
2 banane
Uvetta, o frutta secca (albicocche, fichi, datteri, mirtilli… ecc ecc), o gocce di cioccolato

Procedimento:

La prima cosa da fare per realizzare questi buonissimi Biscotti light di avena e banana è sbucciare e schiacciare le banane in una ciotola.

Aggiungo, quindi, i fiocchi d’avena ed amalgamo bene, per ultima l’uvetta… ottenendo un composto “molliccio”.

Modello delle palline e dei tronchetti con le mani o (se voi preferite aiutatevi con un cucchiaio… a me piace pasticciare) e le dispongo su una leccarda rivestita con la carta da forno.

Inforno a 180 gradi, a forno già caldo, per circa 20 minuti circa, finchè non risultino asciutti e dorati in superficie.

Sforno e cerco di farli raffreddare, anche se è dura… non si direbbe, visto che sono una “roba light” (come dice lui) ma piacciono anche a mio marito e quindi spesso finiscono che sono ancora tiepidi… vi assicuro però che il mattino dopo sono ancora più buoni!
Se volete e riusciti a conservarli riponeteli in un barattolo di ceramica o di latta…

Pronti, cosa ne dite di questi Biscotti light di avena e banana?!

- 

- 

- 

- 