



Biscotti con fiocchi di avena

Ingredienti:

- 100 gr. di farina tipo 2
- 130 gr di avena o muesli
- 30 gr. di zucchero
- 1 bustina di lievito per dolci
- 100 ml di olio di girasole o di riso
- 1 uovo



Preparazione:

In una ciotola mescolate l'olio con l'uovo fino a quando non saranno perfettamente emulsionati. In una ciotola più grande unite la farina, lo zucchero e l'avena (o muesli)

A questo punto versate la miscela a base di olio e uova nella ciotola e, aiutandovi con un cucchiaio di legno, amalgamate bene il composto. Prendete la pasta e dividetela in palline, che andrete a schiacciare fino a formare dei dischetti.

Rivestite la teglia con la carta da forno e con un cucchiaio aiutatevi ad adagiare i dischetti di composto dei vostri biscotti. Infornate per circa 15 minuti a 200 gradi

Commenti

Dott.ssa Michela Glionna Biologa Nutrizionista

Centro Polispecialistico Sinapsi, via Caduti Bollatesi 14, 20021 Bollate (MI), Tel. 0239486169

Studio Medico Casalini, via Silvio Pellico 11/A, 20021 Bollate (MI), Tel. 0238303280

www.gm-informa.it, mail: info@gm-informa.it, Tel. +393403126173