

GALLETAS CRUJIENTES DE AVENA

14 Galletas | Nivel Fácil | 30 min

Ingredientes

- ✦ 120g de Harina de garbanzos o quinoa
- ✦ 80g de Copos de avena
- ✦ 60g Crema de cacahuete
- ✦ 2 o 3 CS de agua
- ✦ 50g sirope de Agave o 3 dátiles
- ✦ 40g de aceite de coco
- ✦ Arándanos deshidratados para decorar

Consejos Well

Puedes utilizar dátiles como endulzante natural, simplemente tienes que remojarlos previamente 15min en agua caliente y luego triturar muy bien con un poco de agua hasta conseguir un sirope de dátiles.

Ración: 2 galletas

Info. Nutricional

Tamaño de la Porción 1

Por porción

Energía 446 kJ
107 kcal

Grasa 5,46g

Grasa Saturada 2,645g

Grasa Monoinsaturada 0,155g

Grasa Poliinsaturada 0,048g

Carbohidratos 10,79g

Azúcar 3,1g

Fibra 0,9g

Proteína 3,55g

Sodio 0mg

Colesterol 0mg



Paso a paso

1. En un bol mezclamos la harina, los copos de avena, la crema de cacahuete, el aceite de coco derretido, el sirope de agave y 2 CS de agua.
2. Con ayuda de nuestras manos vamos integrando todos los ingredientes hasta conseguir una masa pegajosa pero maleable. Si la masa está muy seca añade más agua hasta conseguir la textura deseada.
3. Dale forma de galletas a la masa, pon arándanos por encima y colócalas sobre una bandeja de horno con papel vegetal.
4. Hornea de 12-15 min a 180°C, hasta que veas que quedan doraditas.
5. Saca del horno y déjalas enfriar, después conservarlas en un tarro hermético de cristal para que no cojan humedad y se mantengan bien crujientes