

GALLETAS DE AVENA CON PEPITAS DE CHOCOLATE NEGRO

INGREDIENTES PARA 16 GALLETAS

- 150 g Copos de avena
- 100 g Harina de trigo integral
- 100 g Dátiles deshuesados
- 50 g Aceite de semillas
- 100 g Leche de avena
- 50 g Pepitas de chocolate negro

PREPARACIÓN

Para preparar galletas de avena con pepitas de chocolate negro, primero batir los dátiles deshuesados utilizando un procesador de alimentos o un robot con cuchillas para hacerlas más finas, como migas. Mezclar la leche de avena y el aceite de semillas. Pasar la mezcla a un bol grande y mezclar los ingredientes secos, es decir, la harina de trigo integral y los copos de avena. Remover con una cuchara de madera y luego añadir las pepitas de chocolate negro y mezclar bien para obtener una mezcla homogénea.

Galletas

Formar con la masa unas bolitas de unos 30 g cada una y darles forma de esferas regulares. Después de esto, estrujar ligeramente y colocarlas en un recipiente o fuente para horno forrado con papel para hornear, colocándolas separadas unos centímetros entre sí.

Hornear las galletas en un horno convencional (estático) precalentado a 175 °C durante unos 20 minutos. Una vez cocinado, pasarlas del recipiente para hornear a una bandeja o a una parrilla para cortar la acción. Una vez enfriadas, pueden disfrutar del desayuno.

 ArmoLIPID PLUS



