Biscotti all’avena con mele e cannella (Naturelle)

Questa Domenica mi sono dato all’inventiva totale :-). Avevo voglia di una ricetta per biscotti veramenta diversa e alternativa, e così la mia scelta cadde sulla crusca d’avena associata alla farina integrale, con l’aggiunta della mela e della cannella. Il risultato?… dei biscotti davvero ottimi, naturali, leggeri nonché salutari.

Sapevate delle principali proprietà della crusca d’avena?

- **nella prevenzione del diabete e del colesterolo**: impedendo parzialmente l’assorbimento degli zuccheri e dei grassi, la crusca di avena rallenta o addirittura limita l’evoluzione del diabete e del colesterolo. È il primo alimento naturale riconosciuto a livello mondiale da associazioni importanti e che viene consigliato nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.
- **nella prevenzione del tumore del colon**: la crusca di avena imbevuta d’acqua e sotto forma di patina gelatinosa protegge le pareti del colon da alcune sostanze cancerogene presenti nelle materie fecali. In generale, il ruolo benefico che le fibre svolgono nella prevenzione del tumore del colon è ormai ampiamente provato.
- **ottimo alimento “smorza fame”**: che agisce naturalmente per attenuare la sensazione di fame. Infatti, la grande quantità di fibre solubili che contiene le permette di assorbire acqua in abbondanza, da 20 a 40 volte il suo peso!
  Pertanto, consumata all’interno di un pasto, forma una patina gelatinosa che ricopre le pareti dello stomaco, provocando immediatamente una sensazione di sazietà. Inoltre, questa patina limita l’assorbimento dei grassi e degli zuccheri, quindi l’apporto calorico del pasto.

Vediamo subito alla ricetta che ho formulato e che vi propongo di provare.

Ingredienti:

- 400 grammi di farina d’avena (o crusca d’avena)
- 200 grammi di farina integrale
- 150 grammi di zucchero di canna grezzo
- 30 grammi di amido di mais
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 bustina di vanillina
- 150 grammi di burro
- 2 uova intere
- 1 tazzina da caffé di olio extravergine d’oliva
- 2 mele Golden

Preparazione:

In una ciotola abbastanza grande versate le polveri (farina, zucchero, avena, lievito setacciato, vanillina, amido di mais, cannella) e miscelate per bene con una frusta. Aggiungete le due uova sbattute in precedenza, il burro fuso e l’olio extravergine d’oliva. Iniziate ad impastare avendo cura di amalgamare bene il tutto. Mettete l’impasto a riposare nel frigorifero per almeno una mezz’ora.

Nel frattempo sbucciate e snocciolate due mele Golden. Fatele a pezzettini non troppo piccoli.

Trascorsa la mezz’ora riprendete l’impasto dal frigorifero e versateci dentro i pezzetti di mela. Formate con le mani delle palline cercando di fare in modo che i pezzetti di mela rimangano agglomerati. Qualche pezzetto vi cadrà dalle mani ma non preoccupatevi, è normale

Disponete i vostri biscotti su una teglia con carta da forno e schiacciateli leggermente (rif. ovali). Infine spargete su ognuno un pò di zucchero di canna grezzo.

Infornateli in un forno statico e preriscaldato a 180° C per circa 30/40 minuti.

I vostri biscotti saranno pronti quando fuori avranno raggiunto una croccantezza e sotto risulteranno marroncini. Al loro interno la crusca tenderà a rimanere un pò umida e si asciugherà col tempo. Ciò è normale e non spaventatevi! Saranno ottimi.

….

“Che dire… una pieno di fibre!”
Charles