

# I Biscotti Fiocchi d'Avena e Cioccolato Fondente

Questi biscotti sono davvero gustosi e soprattutto non contengono burro né lattosio, risultando più leggeri. I fiocchi d'avena sono un alimento ricco di proteine, fibre e carboidrati. Per questo risultano iperproteici e sono adattissimi per l'attività sportiva. Riguardo al glutine, avendo un contenuto molto basso di tali amminoacidi sono ben tollerati dalla maggior parte dei celiaci.

Al gusto possono risultare asciutti, ma è proprio questa la caratteristica principale di questi biscotti. Bisogna amarli così come sono. Alla ricetta classica ho voluto aggiungere le gocce di cioccolato per renderli ancora più golosi. Al posto delle gocce potete utilizzare anche della frutta secca.

## Ingredienti:

- 300 gr di fiocchi d'avena fini
- 60 gr di olio di semi di girasole
- 80 gr di zucchero di canna grezzo
- 3 cucchiaini di miele d'acacia
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di farina 00
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 bustina di vanillina
- 50 gr di gocce di cioccolato fondente

## Procedimento:

In una planetaria con gancio foglia inserite i fiocchi d'avena con lo zucchero, il miele, l'olio e la vanillina. Fate partire la macchina per qualche minuto. Nel frattempo e in un'altra ciotola sbattete l'uovo ed incorporatelo al resto. Continuate a lavorare per alcuni minuti. Spegnete la macchina (se sprovvisti potete anche lavorare il tutto a mano in una

ciotola capiente) ed aggiungeteci le gocce di cioccolato fondente. Mescolate con un cucchiaino per distribuire uniformemente le gocce di cioccolato.



Rivestite una teglia con la carta forno e formate della palline di pasta schiacciandole leggermente. Noterete che l'impasto risulterà appiccicoso. Questo è normale! Aiutatevi con due cucchiaini cercando di dare quanto più possibile una forma tonda.

Cuocete i biscotti in forno statico e preriscaldato a 180° C per circa 10 minuti.



***Charles***