

Biscotti alla Banana con Burro di Arachidi, Fiocchi d'Avena e Cioccolato

Ecco un'altra ricetta salutare per preparare dei leggeri biscotti low carb senza bisogno di farina, uova, zucchero e burro. Difatti vi bastano solo delle banane mature, dei fiocchi d'avena, delle gocce di cioccolato extra fondente ed un ottimo e naturale burro di arachidi (100% arachidi).

Ingredienti:

- 200 gr di banane mature
- 200 gr di fiocchi d'avena
- 25 gr di riso soffiato (al naturale)
- 125 gr di burro di arachidi (100% naturale)
- 2 cucchiaini di sciroppo d'acero (oppure potete utilizzare il miele)
- un cucchiaino di estratto aroma vaniglia
- 45 gr di gocce di cioccolato extra fondente
- un pizzico di sale

Preparazione:

Mettete in una ciotola capiente le banane sbucciate e con una forchetta schiacciatele fino a ridurle in polpa.

Aggiungeteci tutti gli altri ingredienti e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo.



Rivestite una teglia con della carta forno, prendete un pò di impasto che risulterà appiccicoso (meglio se vi aiutate con un cucchiaino o con il porzionatore del gelato) e formate delle palline che andrete poi ad appiattare leggermente.



Cuocete i biscotti in forno statico e preriscaldato a 170° C per circa 15 minuti. Mi raccomando non eccedete nei tempi di cottura!

Lasciateli raffreddare prima di servirli.

Charles