



BISCOTTI D'AVENA



Ingredienti (circa 15 biscotti):

- 200 gr di fiocchi d'avena 100%
- 100 gr di uvetta sultanina o datteri
- 50 ml di olio extravergine d'oliva
- 50 gr di succo di mela limpido
- 1 manciata mandorle o nocciole tritate
- 1 manciata di semi di zucca o girasole
- qualche scaglia di cioccolato fondente 80%
- 1 pizzico di sale

Procedimento

Mescolare il tutto. Se il composto è troppo asciutto, aggiungere ancora succo di mela. Lasciare riposare l'impasto il tempo necessario per rammollire i fiocchi. Formare una quenelle con l'aiuto di due cucchiari e disporre su una teglia da forno. Cottura in forno a 180° per 10-15 minuti.



FRANCESCA MARIA RAPISARDA