

Biscotti integrali cacao e fiocchi d'avena

Qualcuno dirà, ma che biscotti sono, senza burro nè uova nè latte, nè zucchero, nè niente. Vabeh sono le mie solite robe vegane, ma buone lo stesso, anti-intolleranze e sane. Fatti al volo in un raptus "cosa mangio domani a colazione", 5 minuti per l'impasto, 20 per la cottura.

100 gr. di farina integrale (bio)
100 gr. di fiocchi d'avena piccoli (bio)
4 cucchiaini di olio d'oliva e.v.
4 cucchiaini di sciroppo di agave (bio) (sì, si può usare malto, anche)
1 cucchiaino di cremor tartaro (sì, sostituisce il lievito, yes)
2 cucchiaini di cacao amaro (equosolidale)

Mischiare i fiocchi, la farina, il lievito, il cacao, aggiungere lo sciroppo e l'olio, mischiare e per arrivare alla giusta consistenza aggiungere acqua, semplice acqua, ma se proprio l'acqua vi schifa usate del latte vegetale.

Fate delle palline con le mani, schiacciatele e cuocete a 180 gradi per 15-20 minuti circa.

Il sapore è nettamente di cacao amaro, se preferite un gusto più dolce aumentate lo sciroppo.

