

Un dolce Natale con i biscotti d'avena con uva sultanina e noci!



Questi biscotti morbidi, croccanti e ricchi di noci sono una versione molto più sana dei classici biscotti. Non stupitevi se aprendo il barattolo dei biscotti troverete solo briciole!

Informazioni nutrizionali per porzione:

Calorie	Proteine	Fibre
124 kcal per porzione	2 g p per porzione	1 g per porzione

Ingredienti:

- 1/2 tazza di uva sultanina
- 1 tazza di margarina
- 1/4 di tazza di zucchero stevia
- 1 uovo grande
- 1/2 tazza di purè di mele non zuccherato
- 2 tazze di farina integrale
- 1 cucchiaino di cannella macinata
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 3/4 di cucchiaino di sale
- 3/4 di cucchiaino di lievito in polvere
- 1/2 tazza di avena non cotta
- 1/2 tazza di noci tritate

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 220.
2. Mettere l'uva sultanina in una piccola ciotola adatta al microonde. Coprire con acqua. Passare al microonde al 100% (alto) per 2 o 3 minuti. Lasciare gonfiare l'uva sultanina per 10-15 minuti. Scolare bene in un colino. Mettere da parte.
3. In una ciotola grande, con un frullatore elettrico a velocità media, sbattere la margarina e il composto di zucchero e stevia fino a quando non si è appena amalgamato. Aggiungere l'uovo e il purè di mele.
4. In una ciotola di medie dimensioni, unire la farina, la cannella, la vaniglia, il sale e il lievito. Mescolare gradualmente il composto di farina a quello di zucchero e stevia fino a quando non sarà umido ma non sarà visibile la farina.
5. Aggiungere delicatamente l'avena, le noci e l'uva sultanina.
6. Con 2 cucchiai, versare l'impasto su una teglia grande o su due piccole teglie distanti circa 5 cm l'una dall'altra per ottenere 24 biscotti. Appiattire leggermente ogni biscotto con il palmo della mano o con una forchetta.
7. Infornare per 10-12 minuti, o finché il fondo non è dorato.

Buon appetito!