

Biscotti all'avena e cannella



Ricetta natalizia: leggeri, buoni e amici del cuore

Ingredienti (per circa 25–30 biscotti):

- 120 g di fiocchi d'avena
- 80 g di farina di farro
- 60 g di mandorle macinate
- 2 cucchiaini di cannella
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 40 g di olio di colza o olio d'oliva dal gusto delicato
- 1 60 g di miele o sciroppo d'acero
- 1 uovo
- 2–3 cucchiai di latte parzialmente scremato
- opzionale: uvetta o cioccolato fondente (min. 70%)

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 180 °C (statico).
2. Mescolare tutti gli ingredienti secchi in una ciotola.
3. In un'altra ciotola unire olio, miele, uovo e latte.
4. Aggiungere la parte liquida alla miscela secca e amalgamare bene.
5. Formare piccoli mucchietti su una teglia rivestita con carta da forno e appiattirli leggermente.
6. Cuocere per 10–12 minuti fino a leggera doratura.

Questi biscotti sono **ricchi di fibre, poveri di grassi saturi**, profumati e perfetti anche per chi deve fare attenzione alla salute del cuore.

Buon appetito!