COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Galletas de Avena y Frambuesa: El snack saludable que parece un postre prohibido

Receta para 10

Preparación: 10 min
Total: 25 min
Dificultad: Muy fácil

INGREDIENTES

- [ ] 200 g Copos de avena
- [ ] 100 g Frambuesas congeladas
- [ ] 2 unidades Plátano (maduro)
- [ ] 50 g Chocolate negro (+75%)
- [ ] 2 cucharadas Crema de cacahuete
- [ ] 1 pizca Canela molida
- [ ] 0.5 cucharadita Bicarbonato
- [ ] 1 pizca Sal

PREPARACIÓN

1. En un bol amplio, machaca los dos plátanos maduros con un tenedor hasta obtener un puré homogéneo y sin grumos grandes.

2. Añade la crema de cacahuete al puré de plátano e integra bien. Incorpora los copos de avena, la canela, el bicarbonato y la pizca de sal, mezclando hasta que todo esté bien hidratado.

3. Trocea el chocolate negro con un cuchillo e incorpóralo a la masa. Por último, añade las frambuesas congeladas con cuidado para que no se rompan demasiado y tiñan toda la masa de rosa.

4. Forma bolas con las manos, aplástalas ligeramente para darles forma de galleta y colócalas sobre una bandeja de horno con papel vegetal.

5. Hornea a 180°C durante unos 12-15 minutos o hasta que veas los bordes ligeramente dorados. Deja enfriar en una rejilla para que cojan cuerpo.