

Biscotti all'avena e sciroppo d'acero

CREDO CHE SIA ORMAI CHIARO A TUTTI QUANTO AMI I DOLCI PREPARATI CON OLIO EVO. INSOMMA, ANCHE QUANDO LA RICETTA PREVEDE L'USO DEL BURRO, SPESSO E VOLENTIERI IO SOSTITUISCO.

In questo caso no, questi biscotti deliziosi (parere mio, naturalmente) nascono proprio così.

Ho letto la ricetta in un libro ed è stato amore a prima vista: niente burro ma olio, niente uova, niente zucchero.

In poche parole niente colesterolo ed in più l'avena, alimento utilissimo a far abbassare i livelli di quel malefico LDL. E per addolcire? Sciroppo d'acero che arricchisce col suo sapore particolare senza rendere il tutto troppo "stucchevole", come sovente accade con lo zucchero tradizionale.

Il mio scetticismo iniziale circa "ma come starà insieme il composto?" è caduto di fronte ai fatti.

Un vantaggio in più? la velocità d'esecuzione, e se vi pare poco...

Naturalmente (ma devo ancora specificarlo?) poiché il sapore e la qualità dell'olio sono fattori essenziali alla riuscita del piatto ho voluto utilizzare un altro degli olii eccellenti della nostra penisola: il dop Umbria "colli Assisi - Spoleto" dalle piacevoli note fruttate.

Ho apportato qualche variazione alla ricetta iniziale, soprattutto perchè la pasta risultava un po' troppo morbida (molle, oserei dire...) et voilà il risultato: dei biscotti che, credetemi, creano dipendenza.

La prossima volta aggiungerò, oltre all'uvetta (mia variazione), anche qualche noce o nocciola tritata grossolanamente e... già pregusto! (ed anche le noci abbassano il colesterolo).

Ingredienti (per circa 50 biscotti):

180 g di farina di farro

115 g di fiocchi d'avena

1/2 bustina di lievito

130 g di sciroppo d'acero

70 g d'olio extra vergine d'oliva (dop Umbria "colli Assisi - Spoleto")

un pizzico di sale

una manciata di uvetta (facoltativa)



Esecuzione:

tritare grossolanamente i fiocchi d'avena poi uniteli alla farina, al lievito ed al pizzico di sale.

Aggiungete anche lo sciroppo d'acero e l'olio ed impastate; infine unite l'uvetta.

Il composto risulterà molto morbido.

Foderate delle teglie con carta forno oppure ungetele con un velo d'olio.

Con l'impasto formate delle palline che appiattirete sul palmo della mano, poi disponete in teglia. I biscotti non crescono molto in cottura, pertanto potrete anche disporli abbastanza ravvicinati.

Poiché l'impasto è un po' appiccicoso per lavorarlo di tanto in tanto inumiditevi le mani (anche con acqua, altrimenti poco olio).

Cuocete in forno caldo a 190 gradi per 10 minuti circa o comunque fino a doratura.

Leggi il post su [Caffè col Cioccolato](#)