DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Preparato biscotti avena cannella e mela

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 18 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Il **preparato biscotti avena cannella e mela** è la risposta perfetta per chi desidera donare un pensiero natalizio genuino, benefico e curato nei minimi dettagli estetici. In un periodo dell'anno dominato da burro e zuccheri bianchi, regalare un elegante barattolo in vetro stratificato con fiocchi d'avena integrali, pezzetti di mela disidratata, farina d'avena e il calore avvolgente della cannella significa regalare una coccola che fa bene al corpo e all'umore.

Se hai già apprezzato l'effetto visivo del nostro preparato cioccolato bianco, questa proposta ne rappresenta l'alternativa naturale e rustica,

perfetta da affiancare a doni dedicati al benessere come i cookies alle noci e cannella fit o i fragranti biscotti al kefir. Si sposa a meraviglia anche in un cesto natalizio che include una selezione di bevande speziate, come il liquore al mandarino, i profumati crinkle cookies o i buonissimi mendiants. Chi riceverà il barattolo dovrà semplicemente rovesciare il contenuto in una ciotola, unire pochi ingredienti umidi e infornare: in dieci minuti la cucina si riempirà dello stesso profumo accogliente di una torta di mele in tazza o di un caldo plumcake, dando vita a frollini morbidi, aromatici e sazianti.

Ingredienti per il preparato biscotti avena cannella e mela

FIOCCHI DI AVENA integrali - 150 gr

FARINA DI AVENA integrali - 80 gr

MELE ESSICCATE disidratate naturali senza zuccheri aggiunti, tagliate a dadini - 5 gr

NOCI TRITATE 30 gr

BANANA matura - 1

CANNELLA IN POLVERE 1 cucchiaio da tè

LIEVITO PER DOLCI 1 cucchiaio da tè

Ingredienti da aggiungere al preparato:

UOVO 1

OLIO DI COCCO 40 gr

LATTE VEGETALE solo se serve - 3 cucchiai da tè

Preparazione del preparato biscotti avena cannella e mela

1. Lava con cura il barattolo di vetro e asciugalo alla perfezione: assicurati che sia totalmente privo di umidità residua all'interno prima di inserire gli ingredienti, così da garantire una conservazione ottimale nel tempo.

2. Versa sul fondo del barattolo i fiocchi d'avena, tienine un pochino da parte per la superficie. Per ottenere un effetto cromatico bellissimo, dividi la farina d'avena in 3 parti. Livella e aggiungi nel barattolo un terzo di farina d'avena, compatta per fare uno strato omogeneo. Mischia la cannella e le noci finemente tritate a un'altra porzione di farina

d'avena e componi il terzo strato del barattolo. Nell'ultima parte di farina d'avena aggiungi il lievito e inserisci nel barattolo. In ultimo, chiudi con la restante parte di fiocchi d'avena e le mele essiccate.

3 Prepara il cartellino di istruzioni da allegare al barattolo con uno spago, annotando la data di confezionamento (si conserva fino a 2-3 mesi in un luogo fresco e asciutto) e la modalità di utilizzo: "Aggiungi 1 uovo (o 60 g di purea di mela) e 40 g di olio di cocco fuso. Mescola tutto in una ciotola, forma 12-14 palline schiacciate su carta forno e cuoci a 180°C statico per 13-15 minuti".

4 Quando decidi di preparare i biscotti, preriscalda il forno a 180°C in modalità statica e rivesti la leccarda con un foglio di carta da forno. Rovescia l'intero contenuto del barattolo in una ciotola capiente e mescola con una spatola per distribuirli in modo uniforme. Unisci l'uovo (o la purea di mela) e l'olio di cocco fuso. Amalgama bene con la spatola fino a compattare il composto; se noti che risulta troppo sbriciolato, versa uno o due cucchiai di latte vegetale. Preleva una noce di impasto con le mani leggermente inumidite, forma una pallina compatta e adagiala sulla teglia, appiattendola con il palmo fino a ottenere uno spessore di circa 1 cm. Ripeti fino a esaurire il preparato. Inforna a 180°C per 13-15 minuti, finché la superficie non risulterà fragrante e i bordi leggermente dorati. Sforna i biscotti e trasferiscili su una gratella per farli raffreddare completamente prima di gustarli o conservarli in una scatola di latta.

Idee alternative

Versione senza glutine: utilizza fiocchi e farina d'avena certificati con la spiga barrata (gluten-free), ideali per garantire la sicurezza a chi soffre di celiachia.
Versione senza lattosio: la miscela secca è già al 100% priva di latticini; basterà indicare sull'etichetta regalo di amalgamare con olio di semi o bevanda vegetale.
Versione light: affida la dolcezza unicamente agli zuccheri naturali dei cubetti di mela disidratata.
L’idea vegetariana/vegana: la base è completamente vegetale. Suggerisci nelle istruzioni di legare l'impasto con 80 g di purea di mela non zuccherata e due cucchiai di olio di cocco, senza uova né burro.
L’idea WOW: aggiungi uno strato sottile di semi di lino dorati e un pizzico di noce moscata: la croccantezza e la complessità speziata renderanno i biscotti irresistibili.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Trucco per una riuscita sicura: utilizza rigorosamente mela essiccata o disidratata a cubetti piccoli e ben asciutti, mai mela fresca! La mela fresca rilascerebbe umidità all'interno del barattolo, facendo ammuffire le farine e i fiocchi d'avena in pochi giorni.
Lo sfizio in più: allega al barattolo un'etichetta in carta kraft legata con spago di juta, una piccola stecca di cannella intera e le istruzioni chiare per la cottura.
L'idea per i bambini: aggiungi in cima al barattolo uno strato di uvetta sultanina o gocce di cioccolato fondente: i più piccoli adoreranno trovare una nota dolce a sorpresa nel loro biscotto sano per la merenda a scuola.
Idea antispreco: se hai un essiccatore o una friggitrice ad aria, puoi preparare in casa i pezzetti di mela essiccata sfruttando mele un po' ammaccate o rimaste troppo a lungo nel cesto della frutta, riducendo gli scarti a zero.

Conservazione

Il preparato biscotti avena cannella e mela si conserva perfettamente per circa 2-3 mesi in un barattolo di vetro con chiusura ermetica, riposto in una dispensa fresca, buia e asciutta. Una volta cotti, i biscotti si mantengono morbidi e fragranti per 4-5 giorni chiusi in una scatola di latta.