

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Biscotti integrali al miele

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **20 pezzi** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **30 min** COTTURA: **15 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



INGREDIENTI

FARINA INTEGRALE 200 gr

UOVA 1

MIELE 3 cucchiaini da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 8
cucchiaini da tavola

VANILLINA 1 bustina

LIEVITO IN POLVERE 1 cucchiaino da tè

BURRO per imburrare la teglia -

FARINA

I **biscotti integrali al miele** sono proprio deliziosi, perfetti per chi sta seguendo un regime di dieta ipocalorica, ma anche per chi ha voglia di uno spuntino sano ed equilibrato. Dal sapore rustico e dalla consistenza friabile sono buonissimi da bagnare nel latte o per accompagnare un thé.

Che siano per la merenda o per la colazione questi biscotti integrali sono favolosi!

Questi biscotti sono sani per la presenza di miele ed olio extravergine d'oliva, oltre che per l'uso della farina integrale tra le altre cose sono pure buonissimi! Cosa aspettate a prepararli per i vostri dolci momenti? Se cercate altri biscotti da colazione rustici, potete provare la ricetta dei biscotti all'avena: deliziosi!

Preparazione

- 1 Lavorate con un cucchiaio di legno il miele e l'uovo, unite la farina integrale, la vanillina e il lievito setacciati insieme. Se preferite e se ne avete la disponibilità potete utilizzare una planetaria dotata di gancio a foglia.





- 2** Versatevi l'olio e continuate a mescolare. Quando avrete ottenuto un composto umido ma omogeneo, trasferitelo sul piano di lavoro infarinato.



- 3** Lavorate velocemente l'impasto e realizzate i biscotti della forma desiderata. Noi abbiamo realizzato dei cilindretti che abbiamo decorato con delle incisioni diagonali fatte con una forchetta.

Allineate i biscotti in una teglia foderata con carta forno.



- 4** Cuocete in forno preriscaldato a 200°C per 15 minuti. Una volta cotti, fateli freddare e serviteli in un bel cestino.





Consiglio