

Receita

Cookies integral (de banana ou maçã) com aveia

Ingredientes:

- 2/3 xícara de farelo de aveia
- 1 xícara de leite ou de “leite” vegetal (Ex: “leite” de coco, aveia, arroz, amêndoa)
- 2 colher de sopa de essência de baunilha
- 1 xícara de fruta seca (Ex: uva passa, ameixa seca, damasco seco, tâmara seca...)
(Opcional)
- 2 unidades de banana prata
- ½ xícara de açúcar demerara
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de maizena (amido de milho)
- ½ xícara de óleo de girassol



Modo de fazer

1. Bata no liquidificador o leite, a essência de baunilha, o açúcar e a fruta seca (se for usar).
2. Despeje essa mistura em uma tigela.
3. Pique as bananas e misture
4. Junte todos os outros ingredientes
5. Misture tudo até formar uma massa firme e que solte das mãos. (se não soltar da mão, jogue um pouco mais de farinha)
6. Abra a massa deixando ela com a espessura de 1 cm, pois se ficar muito fina o biscoito fica duro.
7. Faça os biscoitos em formatos divertidos.
8. Asse em forno médio (≈ 180 °C) por aproximadamente 20 a 25 minutos. Não precisa untar a forma.
9. Retirar os biscoitos quando ainda estiver um pouco macio.
10. Espere esfriar para servir.

Obs: No lugar da banana pode usar maçã ou outra fruta consistente de sua preferência