

# Biscotti alla Banana e Avena senza zucchero – Dolci vegan



I biscotti alla banana e avena sono un modo velocissimo per ottenere un dolce genuino e semplice, ricco di gusto e perfetto per una colazione o una merenda salutari. ***Questa ricetta è il modo perfetto per utilizzare le banane diventate troppo mature e con la buccia scura, che per quanto possano sembrare poco invitanti alla vista, si trasformano nell'ingrediente base per ottenere moltissimi dessert buonissimi.*** Io preparo spessissimo questi biscotti e li trovo perfetti anche per i più piccoli, che possono gustare un snack semplice, ricco di energia e che non ha nulla da invidiare alle merendine confezionate.

I biscotti alla banana e avena sono anche ricchi di benefici per l'organismo: ***le banane***, per esempio, hanno proprietà

antiossidanti, contengono manganese che aiuta il buon funzionamento del cervello e sono una fonte di potassio, utile per la salute del cuore; ***l'avena*** è in grado di migliorare l'umore, per questo è adatta per contrastare i sintomi della sindrome premestruale, ed è una fonte di vitamine del gruppo B. Basterebbero questi due ingredienti per ottenere la ricetta, ma i più golosi (come me) possono arricchirla con altri elementi genuini, come il cioccolato fondente e la frutta secca.

Con una ricetta come questa, non dovremo mai rinunciare alla dolcezza di un biscotto!



Iscriviti al Gruppo Facebook  
**Natureat Ricette Vegane**





Biscotti alla Banana e Avena





Print

Prep time

10 mins

Cook time

15 mins

Total time

25 mins

Author: Natureat

Serves: 12 circa

Ingredienti

- 3 Banane Mature
- 150 g circa di Fiocchi di Avena
- 2 cucchiaini di gocce di Cioccolato fondente (70% minimo)
- 2 cucchiaini di Noci tritate

Procedimento

1. Sbuccia le banane e schiacciale fino a ridurle in poltiglia. Aggiungi l'avena, il cioccolato e le noci, poi mescola con un cucchiaino per distribuire bene gli ingredienti. (Devi ottenere un composto non troppo umido, che possa essere modellato, quindi se necessario aggiungi altri fiocchi di avena).
2. Con l'aiuto di due cucchiaini o con le mani, forma 10-15 biscotti su una teglia ricoperta da carta da forno.
3. Fai riposare in frigo per mezz'ora circa e poi cuocili in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti o fino a doratura. Fai raffreddare e servi!

Notes

Puoi sostituire le noci con mandorle, nocciole o uvetta.



**DID YOU MAKE THIS RECIPE?**

**TAG @NATUERATFOOD ON INSTAGRAM AND HASHTAG IT #NATUREATFOOD**