


Biscotti ai fiocchi di avena e cioccolato

Per una super colazione!



Foto di Erika Cartabia per Despar Nordes! 

Sana alimentazione fa rima con colazione! Non perdetevi, quindi, la nostra ricetta dei biscotti di avena, per una colazione energetica e golosa.

La prima colazione è fondamentale per affrontare con la giusta carica di energia tutta la giornata. Sana, equilibrata ma anche nutriente: questo primo importante pasto deve coprire **circa il 20-25% del fabbisogno calorico giornaliero**. Quindi, in una sana colazione bisognerebbe sempre includere una buona porzione di cereali integrali per fornire all'organismo un ottimo apporto di amidi, fibre, sali minerali e, soprattutto, di energia da poter spendere durante il giorno.

Nella ricetta di questi biscotti abbiamo scelto la **crusca di avena biologica Despar Vital** che, insieme a farro soffiato, fiocchi di avena e riso soffiato, compone la gamma di cereali per la colazione firmati [Despar Vital](https://www.despar.it), la linea di prodotti funzionali-salutistici di Despar.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 30 minuti

Ingredienti

(per 10 biscotti)

150 g di farina integrale di grano tenero

100 g di crusca di avena biologica Despar Vital

50 g di zucchero grezzo di canna Despar

40 g di cioccolato fondente extra 80% cacao

30 g di uva sultanina

60 g di olio extravergine d'oliva

1 uovo intero Passo dopo Passo Despar

1 cucchiaino di miele

Procedimento

1. Mescolare tutti gli ingredienti: la farina integrale, la crusca d'avena, lo zucchero di canna, il cioccolato ridotto in scaglette, l'uva sultanina, l'olio, l'uovo e il miele.
2. Impastare fino a ottenere una palla compatta e lasciarla riposare in frigo coperta con pellicola per circa 30 minuti.
3. Infarinare il piano di lavoro e con l'aiuto di un matterello stendere la pasta.
4. Ricavare i biscotti con l'aiuto di un coppapasta e posizzarli su una teglia ricoperta di carta da forno.
5. Infornare a 180°C per 20 minuti

i nostri prodotti

