

Biscotti vegani con quinoa soffiata e fiocchi di avena.



Biscotti vegani con quinoa soffiata e fiocchi di avena versione gluten free.

Viaggi&AssaggiFelici.blog

Viaggi&Assaggi
Felici.blog



Se volete una versione gluten-free usate farina e fiocchi d'avena gluten free.

Cookies vegani cioccolattosi...

*mi era finito in casa il cacao amaro che ho sostituito con farina di carrubbe...ma se avete cacao usate quello!!!Ricordano molto i granocereale al cioccolato!!!Non sono molto dolci ,
adatti ad uno snack salutare o a colazione con marmellate e latte vegetale 🧑🏻🍷 ❤️*

Ingredienti per 40 biscotti circa.Io ho usato delle formine non tanto grandi .

- 100 gr di farina di avena (io ho frullato i fiocchi di avena)
- 60 gr farina di riso
- 50 gr di fiocchi d'avena
- 30 gr di quinoa soffiata
- 20 gr di farina di cocco
- 30 gr di farina di carrubbe
- 50 gr eritritolo a velo
- 3 datteri
- 50 gr di olio di cocco
- un pizzico di sale
- **Lievito per dolci fatto in casa***(solitamente uso il cremor tartaro con bicarbonato, ma non mi soddisfa più il risultato)
- 100 ml di acqua fredda

Procedimento

- Mescolate tutti gli ingredienti secchi in una ciotola
- Aggiungete gli ingredienti liquidi e mescolate bene
- Impastare con le mani il composto ,
- far riposare in frigo una mezz'ora,
- poi con uno stampino a scelta formate i vostri biscotti.
- L'impasto risulterà umido , ma in cottura si rassoderà

tranquilli 🧑🍳

- Disponeteli all'interno della friggitrice ad aria foderata da carta da forno , spennellate con sciroppo di agave e infornate per circa 12 min a 180°. Oppure in forno preriscaldato, a 180° per 20 minuti.
- Spolverizzate con eritritolo a velo.
- Conservate in un barattolo ermetico.

****LIEVITO PER DOLCI** Per preparare il lievito per dolci basta versare in una ciotola un cucchiaino di bicarbonato e 4 cucchiaini di succo di limone o aceto di mele (io ho usato quest'ultimo) Mescolate bene con un cucchiaino per far sciogliere il bicarbonato. Aspettate la reazione chimica che avverrà in pochi secondi e aggiungete 2 cucchiaini di latte vegetale. Mescolate bene e fate riposare per 15 minuti. Questo lievito fatto in casa sostituisce il lievito istantaneo ed è adatto solamente a impasti che lievitano durante la cottura e non necessitano di ore di riposo. Queste dosi equivalgono a 1 bustina del tradizionale lievito chimico, in polvere, per dolci. Quello che usate normalmente per le torte, i biscotti o le crostate.*