

Batch Cooking, despensas eficientes y trucos de cocina

RECETA

BARRITAS DE AVENA

Ingredientes para 12 barras:

- 1 taza y media de copos de avena finos sin gluten
- 2/3 taza de harina de avena sin gluten (o de trigo sarraceno)
- ¼ de taza de salvado de avena sin gluten
- 3/4 taza de mermelada de albaricoque sin azúcar
- 2 cucharadas de miel de romero o de sirope de agave
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 huevos
- una pizca de sal y otra de bicarbonato

Elaboración

1. Tamizar la harina en un bol, junto con la sal y el bicarbonato.
2. Mezclar la mermelada con la miel, el aceite y las claras de huevo.
3. Unirlo todo y hacer formas de bolitas o rellenar moldes de silicona para barras.
4. Hornear durante 15 min.



ORGANIZADOR



Ilustre Colegio
Oficial de Médicos
de Madrid



PATROCINADOR

