



BISCOTTI INTEGRALI SENZA LATTOSIO

Golosi, sani e semplici da preparare, questi biscotti integrali al cioccolato sono fatti senza burro e senza latte. Pochi ingredienti per un risultato irresistibile: per dare corposità all'impasto ho unito alla farina integrale della polpa di banana.

 20 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di farina di frumento, integrale
- 5 quadretti di cioccolato fondente [50 g]
- 100 grammi di bevanda vegetale di Mandorla 0 zuccheri Alce Nero
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]
- 1 unità media di banana [120 g] [polpa schiacciata]
- 3 cucchiaini da tè [colmi] di zucchero di canna, grezzo [30 g]
- 10 grammi di lievito per dolci = 1 cucchiaino

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tritate con un coltello il cioccolato, poi in una ciotola mescolatelo con la farina, il lievito e un pizzico di sale. Frullate nel mixer la banana con lo zucchero, 40 g d'olio e la bevanda di mandorle. Amalgamate con cura il composto frullato agli ingredienti secchi nella ciotola. Proseguite fino a quando l'impasto diventa abbastanza compatto. Riducete l'impasto in una ventina di palline grandi come noci, aiutandovi con un cucchiaio o con un porzionatore per gelato. Disponetele in una teglia rivestita con carta da forno, poi appiattitele con il dorso del cucchiaio e formatevi un disegno a piacere con i rebbi di una forchetta. Infornate i cookies a 170 °C per 15-20 minuti al massimo, controllando spesso la cottura durante gli ultimi minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [24 g]	% AR
ENERGIA	252 kcal	60 kcal	3 %
PROTEINE	6 g	1 g	3 %
CARBOIDRATI	44 g	10 g	4 %
ZUCCHERI	15 g	4 g	4 %
LIPIDI	7 g	2 g	2 %
GRASSI SATURI	2 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	1 g	4 %
SODIO	6 mg	1 mg	0 %