

Cookie de Aveia com uva passa (ou damasco)

Opção para quem gosta de bolachas, porém esta é bem nutritiva!!

🕒 Preparação 15 minutos 🕒 Total 15 minutos 8 porções

Ingredientes

ou

200 gramas de pasta de amendoim

ou

100 gramas de aveia

ou

1 unidade de banana nanica crua (100 g)

ou

3 colheres de sopa rasas de uva passa (30 g)

ou

2 unidades de damasco, cru (70 g)

Método de preparo

1

Pré-aquece o forno a 180 graus e unte uma assadeira média. Reserve.

2

Em uma vasilha, amasse a banana, com um garfo ou amassador, até que fique com a consistência de um purê.

3

Adicione, então, a pasta de amendoim, a uva passa (ou o damasco picado) e misture novamente.

4

Por fim, adicione a aveia em flocos finos e mexa, com uma espátula, até que todos os ingredientes fiquem bem misturados. A textura da massa é pesada, mas ainda fácil de modelar sem grudar. Ajuste se necessário.

5

Divida a massa em 8, com a medida de aproximadamente 1,5 colher (sopa). Transfira as bolinhas para a assadeira reservada, deixando um espaço entre elas. Achate as bolinhas, com as mãos, pressionando levemente, e ajeite as laterais para ficar bem distribuído

6

Leve para assar por 12 a 15 minutos, até que os cookies fiquem firmes e levemente dourados. Transfira para uma grade de resfriamento e deixe esfriarem completamente antes de servir.