



Galletas de Avena



Ingredientes:

- 120 gramos de avena en copos suaves (hojuelas)
- 40 gramos de harina (de espelta o de avena)
- 40 gramos de azúcar (moreno o blanco)
- 60 mililitros de aceite de coco
- 1 cucharadita de levadura en polvo (polvos de hornear)
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 pellizco de sal

PREPARACIÓN:

1. Mezcla todos los ingredientes en un bol hasta formar una pasta. Si dispones de un robot mezclador, mucho mejor, pero si no es así, puedes mezclar con una espátula. Puedes usar azúcar blanco, azúcar moreno o panela. En cuanto a la harina, puede ser de espelta o de avena.
2. Forra la bandeja del horno con papel encerado y forma las galletas de avena haciendo pequeñas bolas con las manos y luego aplastándolas. Para obtener unas galletas de avena crujientes, el truco está en no hacerlas muy gruesas.
3. Con el horno precalentado a 200 °C con calor arriba y abajo y con la función de ventilador (en caso de tenerla), hornea las galletas de avena durante unos 10 minutos o hasta que estén doraditas. Deben quedar ligeramente tostadas, no mucho.
4. Pasado ese tiempo, deja que las galletas de avena se enfríen y guárdalas en una caja o bote cerrado para que sigan crujientes. ¡Duran hasta 3 días! Como ves, esta es una receta de galletas de avena fáciles de hacer, ideal para niños y adultos porque son rapidísimas y muy saludables (sobre todo si usas azúcar moreno o panela).