



reteta-video.ro

Biscuiti cu Fulgi de Ovaz si Fructe Uscate

Biscuitii cu fulgi de ovaz si fructe uscate nu sunt cele mai aratoase fursecuri, dar garantat sunt printre cele mai delicioase. Sunt alternativa perfecta pentru **biscuitii cu cereale** din comert, dar macar stim ce punem in ei! Usor crocanti atunci cand musti din ei, dar moi si putin gumosi in interior, in maxim 30 de minute sunt gata si pentru ca este o reteta de **biscuiti de casa** foarte simpla ii putem implica si pe cei mici. Eu am folosit curmale, dar merg cu orice alte fructe confiate, fie injumatatiti cantitatea de curmale, fie le inlocuiti cu stafide, caise, smochine sau prune uscate. Numai ca orice vreti sa puneti, trebuie sa le tocati marunt. Cel mai usor este sa treceti mai intai lama cutitului prin putina faina. Si daca tot am ajuns la faina trebuie sa va spun ca sunt niste **biscuiti fara gluten**, buni mai ales pentru cei care au intoleranta. Atentie insa cand alegeti fulgii de ovaz, care in primul rand ar trebui sa fie fara adaos de zahar si uneori este posibil sa contina si particule de gluten, asta mai ales daca suferiti de boala celiaca. Ii rumenim in putin unt, batem oul cu zaharul pana cand isi tripleaza volumul, amestecam si gata! Daca nu va place scortisoara, puneti nucsoara rasa sau cuisoare macinate, dar o cantitate mai mica, caci acestea sunt mult mai aromatate. Iar daca vreti, adaugati si o mana cu seminte (floarea soarelui, in, susan) sau cativa fulgi de ciocolata. Ii putem pastra in recipiente bine inchise (o cutie metalica sau un borcan cu capac etans) chiar si mai mult de o saptamana, caci in timp devin si mai fragezi. Si bucurati-va de cei mai buni **biscuiti digestivi!!!** Sunt delicioși ca și gustare, la micul dejun cu un pahar cu lapte, pentru pachetulul copiilor, cadou pentru cei dragi sau pur și simplu de savurat în tihnă. Sa va fie de folos!

INGREDIENTE BISCUITI CU FULGI DE OVAZ SI FRUCTE USCATE

150 g de fulgi de ovaz
100 g de curmale uscate, fara samburi
65 g de unt
un ou
50 g de zahar brun
un plic cu zahar vanilat
coaja rasa de la o lamaie
o lingurita cu scortisoara macinata
sare

MOD DE PREPARARE BISCUITI CU FULGI DE OVAZ SI FRUCTE USCATE

- PASUL 1**
Pregatim aragazul si o tigaie antiaderenta in care punem untul. In untul topit adaugam fulgii de ovaz, amestecam continuu si ii lasam pana cand se rumenesc si devin crocanti, apoi ii lasam deoparte sa se raceasca.
- PASUL 2**
Tocam marunt fructele uscate.
Incalzim cuptorul.
- PASUL 3**
Intr-un bol punem oul, zaharul brun, scortisoara, zaharul vanilat si un varf de lingurita cu sare si mixam pana cand amestecul isi tripleaza volumul si obtinem o crema aerata si spumoasa.
- PASUL 4**
Adaugam fulgii de ovaz rumeniti si raciti, fructele uscate maruntite si coaja rasa de lamaie si amestecam usor cu o spatula, cu miscari circulare de jos in sus, pana la omogenizare.
- PASUL 5**
Pregatim o tava pentru cuptor in care aranjam hartie pentru copt.
- PASUL 6**
Inmuiem o lingurita sau o lingura pentru inghetata in apa si cu ea umezita luam din compozitia pentru biscuiti si punem in tava gramajoare cam de marimea unei castane. Trebuie sa asezam fursecurile la o distanta de cam 4 cm intre ele, caci in timpul coacerii este posibil sa se mai desfacă sau sa se întindă puțin.
- PASUL 7**
Punem tava cu biscuitii digestivi in cuptorul incalzit la 180 de grade pentru aproximativ 18 minute.
- PASUL 8**
Cand sunt usor rumeniti ii scoatem din cuptor si ii lasam sa se raceasca 5 minute in tava, fiind foarte fragezi se pot rupe usor.
- PASUL 9**
Ii asezam pe un gratar si ii lasam sa se raceasca complet.
- PASUL 10**
Sunt delicioși la orice ora și pot fi pastrati în cutii etanșe chiar și mai mult de o săptămână.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Biscuiti cu Fulgi de Ovaz si Fructe Uscate*.
*POFTA BUNA!***

