

Galletas de Avena y Cacahuete

El Erythritol es 100% natural, no tiene calorías, se puede utilizar para cocinar y hornear (no todos los edulcorantes se pueden hornear). Es apto para diabéticos, pues no eleva los niveles de azúcar/insulina en sangre. Es menos dulce que el azúcar, aproximadamente el equivalente de 100g de azúcar serían 130g de Erythritol. Un consumo excesivo (300g/día o más) puede provocar gases e hinchazón. Está desaconsejado en personas con desajustes en la microbiota intestinal, como: SIBO o intolerancia a la fructosa.

INGREDIENTES:

- 200g Copos de avena
- 120g Mantequilla de cacahuete
- 2 Huevos
- 130g Erythritol
- Una pizca de sal
- 1 Cucharadita levadura tipo "Royal"
- 2 Cucharadas de cacahuetes enteros (opcional)

24
Uds



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Poner en un bol todos los ingredientes y mezclar bien.
3. Con las manos ligeramente humedecidas con agua, hacer 24 bolitas un poco más pequeñas que una nuez y aplastar entre las manos.
4. Colocar en la bandeja, sobre papel de horno, decorar con dos medios cacahuetes si se quiere y hornear 12-15 minutos a 180°C, hasta que estén doraditas.
5. Dejar enfriar sobre rejilla.

NOTA: una vez frías, se pueden guardar en un hermético y duran varias semanas.