

BOLACHAS INTEGRAIS DE AVEIA E MEL



CONFEÇÃO

1. Lâmina misturadora/picadora:

2. Adicionar os flocos de aveia, a farinha, o açúcar, o fermento e o sal e seleccionar a velocidade 6 durante 30 seg.

3. Adicionar a margarina (previamente amolecida) e o mel. Velocidade 6 durante 1 minuto e 30 seg.

4. Ir retirando pequenas quantidades e amassar nas mãos para formar bolinhas, achatá-las ligeiramente e ir colocando num tabuleiro com papel vegetal. Com a ajuda de uma colher achatá-las no tabuleiro até ficarem com a espessura desejada.

5. Levar ao forno previamente aquecido a 180º e retirar quando estiverem douradinhas - No meu forno demorou cerca de 20 minutos, mas em forno ventilado demorará cerca de 10 - 15 minutos.

INGREDIENTES

- 100 G DE FLOCOS DE AVEIA INTEGRAIS
- 100 G DE FARINHA INTEGRAL
- 50 G DE AÇÚCAR AMARELO
- 80 G DE MARGARINA
- 1,5 C.SOPA DE MEL
- 1 C.CHÁ DE FERMENTO
- 1 PITADA DE SAL