



Oggi per la prima volta ho utilizzato la farina integrale d'avena e devo dire che il risultato non è stato affatto male.

Ovviamente tutto sperimentale e tutto vegan!

Ingredienti

180 g di farina integrale d'avena bio

50 g di farina "00"

80 g di zucchero di canna

20 g di olio di semi

50 g di latte di riso

4 cucchiaini di marmellata di fichi bio

1 cucchiaino di bicarbonato di sodio

Preparazione

In una ciotola mescoliamo con una frusta (elettrica o manuale) o con una planetaria zucchero, olio e latte di riso.

Aggiungiamo le farine e mescoliamo.

Quindi il bicarbonato e mescoliamo.

Versiamo l'impasto (che non verrà particolarmente liquido) nello stampo del ciambellone e una volta depositato in maniera più o meno omogenea, mettiamo sulla superficie dell'impasto 4 cucchiaini di marmellata di fichi, in 4 punti distanti tra loro (io li ho posizionati in direzione dei 4 punti cardinali) :-)

Quindi inforniamo a fuoco medio-basso per circa 15-20 minuti e finché la superficie non apparirà cotta e leggermente dorata.

Ora sforniamo e lasciamo intiepidire prima di togliere dallo stampo e servire.

Ottima per la colazione e la merenda. Nutriente e leggera come pasto per tutte le età e per tutti i regimi alimentari.

Direi che questo primo esperimento con la farina d'avena è più che soddisfacente!