

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!