

Galletas de frutos secos

- 1½ tazas de harina de centeno y ½ taza de harina de teff (o utilice otras combinaciones de harinas)
- 2 tazas de hojuelas de avena, hojuelas de cebada, hojuelas de centeno u hojuelas de quinoa
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal de mar
- 1 taza de chispas de chocolate o chocolate oscuro en trozos (opcional)
- ½ taza de pasas
- ½ taza de nueces picadas
- ¾ de cucharadita de canela molida
- ½ taza de aceite de girasol o de coco
- 1 taza de sucanat (azúcar natural)
- ½ taza de puré de manzana sin azúcar a temperatura ambiente
- 2 cucharaditas de vainilla

Precaliente el horno a 350°. Mezcle los ingredientes secos. En un tazón aparte, mezcle el aceite y el sucanat; integre bien. Agregue el puré de manzana y la vainilla al aceite y el azúcar. Mezcle de nuevo. Agregue los ingredientes secos a los húmedos y revuelva hasta que se absorba la harina. Coloque una cucharada a la vez en una bandeja para hornear forrada con papel encerado. Hornee durante 13 minutos hasta que se doren. Deje enfriar bien antes de guardar.

Otros complementos

- ½ taza de hojuelas de coco sin azúcar, semillas de girasol o semillas de chía