



# QUADROTTI DI AVENA



**100 G DI FIOCCHI DI AVENA**  
FONTE DI FIBRE, VITAMINE DEL GRUPPO B



**1** AMMOLLARE I FIOCCHI DI AVENA  
NEL LATTE DI SOIA PER CIRCA 30 MINUTI



**1/2 LITRO DI LATTE DI SOIA**

**2** BOLLIRE PER CIRCA 10 MINUTI  
MESCOLANDO DI TANTO IN TANTO

**3** AGGIUNGERE 100 G DI  
FARINA INTEGRALE E IL SALE



**150 G DI FARINA INTEGRALE**  
FONTE DI FIBRE



**4** CUOCERE PER ALTRI  
10 MINUTI



**5** UNIRE 3 UOVA SODE  
E IL SUCCO DI LIMONE  
A QUESTA PREPARAZIONE  
E AMALGAMARE BENE IL TUTTO

**SUCCO DI 2 LIMONI**  
RICCHI DI VITAMINA C



**5 UOVA**  
FONTE DI FERRO, VITAMINA B12



**6** STENDERE L'IMPASTO E, PRESSANDO LEGGERMENTE,  
FORMARE UNO STRATO DI 1,5 CM DI SPESSORE  
SU UN FOGLIO DI CARTA FORNO BAGNATA  
LASCIARE RIPOSARE ALCUNI MINUTI



**7** TAGLIARE LO STRATO  
IN QUADRATI UGUALI

**8** PASSARLI IN UNA PASTELLA FATTA CON  
I 50 G DELLA FARINA RIMASTA E 2 UOVA SBATTUTE

**9** CUOCERE IN FORNO A 180 °C PER CIRCA 10 MINUTI,  
GIRANDOLI A METÀ COTTURA

**10** SERVIRE INSIEME A DELLE FETTINE DI LIMONE



## CHE COSA SERVE:

TEGLIA DA FORNO, CARTA FORNO, PIATTO.