

# Tartufini avena e banane

Uno snack sano e pratico. Possono essere preparati in anticipo e conservati per uno spuntino veloce o una golosità da portare con te durante la giornata. Sazianti ed equilibrati grazie alle proteine dell'avena e dolcissimi grazie alla dolcezza naturale di datteri e banana, perfetti per lo spuntino di tutta la famiglia.

TEMPO DI PREPARAZIONE  
5"

TEMPO DI COTTURA  
15'

## INGREDIENTI

### PER 10 TARTUFINI

2 banane mature  
150 g di fiocchi d'avena + qb  
1 cucchiaino di cannella per profumare  
2 datteri Medjoul o 2 cucchiaini di sciroppo di agave

## IDEA SMART

Se non ami la forma a pallina o non hai molto tempo per creare dei perfetti tartufini puoi distribuire l'impasto sulla placca da forno direttamente a cucchiaiate e farli cuocere con la forma di biscotti che saranno sicuramente un po' bruttini ma ugualmente buonissimi. E non dimenticare di prepararne in abbondanza e congelarli, perfetti per una merenda sempre pronta da scongelare.

## CURIOSITÀ E SALUTE

I tartufini di banana e avena sono noti per la loro semplicità e la loro composizione salutare. La combinazione di banane mature e avena integrale offre una dolcezza naturale e una fonte di fibre, rendendo questi biscotti una scelta più nutriente rispetto a molte opzioni di dolci confezionati. Puoi arricchirli aggiungendo semi di lino o gocce di cioccolato o uvetta all'impasto per una merenda sempre diversa

## CUCINIAMO!

### PASSO 1

Riscalda il forno a 180° in modalità statica. In una ciotola schiaccia le banane aiutandoti con una forchetta o con l'apposito strumento fino a ottenere una purea. Aggiungi poi i fiocchi d'avena i datteri schiacciati o lo sciroppo e la cannella e impasta con un cucchiaio per amalgamare bene tutti gli ingredienti. PS: in base alla dimensione delle banane potresti avere bisogno di aggiungere un altro pugno di fiocchi d'avena per ottenere un composto solido ben lavorabile.

### PASSO 2

Con le mani umide forma i tartufini e sistemali su una placca ricoperta di carta forno. Cuoci in forno circa 15' o fino a quando risulteranno sodi e leggermente caramellati. Se non puoi resistere alla tentazione gustali subito altrimenti lascia raffreddare su una griglia prima di mangiarli.

Buon appetito!