

## Galletas caseras de avena y otros ingredientes deliciosos

Estas galletas de avena caseras son facilísimas de hacer y están deliciosas de verdad. Son ideales para tomar entre horas, para después del gimnasio o en el desayuno. Las podemos tener guardadas en una fiambra porque duran varios días sin problema, incluso a temperatura ambiente. Nosotras las hemos preparado con copos de avena germinada, pero se pueden preparar perfectamente con copos de avena normales que encuentres en tu supermercado habitual. La avena es un cereal con muchas virtudes nutricionales, entre ellas su poder glucémico de absorción lenta, su contenido en fibra dietética y sus vitaminas y minerales. Los demás ingredientes de las galletas complementan muy bien su valor nutricional con la avena, pero si alguno no os gusta podéis cambiarlo por el que queráis, de hecho nosotras haremos nuevas versiones de estas deliciosas galletas caseras. Esperamos que os gusten :)

También os recomendamos nuestro [Porridge cremoso con frutas.](#)]

### Ingredientes

1 taza de copos de avena

1/2 taza de crema de cacahuete (o la que más os guste)

2 bananas maduras (o plátanos)

1/3 taza de bayas de Goji

1/2 taza de pipas de calabaza

1/2 taza de semillas de cáñamo

Canela

Extracto de vainilla

### Preparación de las Galletas de avena

En un bol grande mezclamos muy bien todos los ingredientes. Echamos la avena y la crema de cacahuete, mezclamos esos dos ingredientes primero, y después agregamos los demás. Una vez que tenemos bien hecha nuestra masa formamos las galletas cogiendo la masa con una cuchara normal o una cuchara de helado y le vamos dando la forma redondita con las palmas de las manos. Precalentamos el horno.

Cuando ya tengamos formadas todas galletas de nuestra masa las ponemos en una bandeja para el horno cubierta con papel vegetal. Las horneamos a 150°-180° aproximadamente durante 15 minutos, hasta que se pongan doraditas a nuestro gusto. Y ya estarán listas para disfrutar en cualquier momento.

Si os gustan nuestras recetas podéis seguirnos en Instagram [@guisandorico](#)