



GALLETAS SIN LACTOSA

INGREDIENTES PARA 12 COMENSALES

- 120 g de huevo entero
- 35 g de miel
- 100 g de almendras crudas o tostadas
- 100 g de semillas variadas (sésamo, lino, pipas de girasol, pipas de calabaza)
- 70 g de avellanas
- 20 g de harina de garbanzo
- 10 g de ralladura de limón

LA PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 160°C y prepara una bandeja grande con papel para horno.
- Dispón en un recipiente los huevos con 2 cucharadas de miel. Bate ligeramente con una pizca de sal. Incorpora la mezcla de semillas y remueve bien. Agrega las almendras, las avellanas y la harina de garbanzos o de avena.
- Mezcla todo bien, añadiendo una cucharada más de miel si fuera necesario, para obtener una masa algo pegajosa y húmeda. Obviamente no tendrá textura de masa de galletas normal, pero se deben poder coger porciones y dar forma plana y redonda con una cuchara o con los dedos



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 4.2 g	Grasas 13.6 g
Kcal 169	Proteínas 5.7 g

humedecidos.

- • Distribuye en la bandeja, sin necesidad de dejar mucho espacio de separación. Aplana lo máximo posible, apretando bien. Hornea durante unos 20 minutos o hasta que se hayan dorado al gusto. Dependiendo del tipo de endulzante se caramelizarán más o menos. Deja enfriar sobre una rejilla.