

# BOLACHINHAS RÚSTICAS DE BANANA

## INGREDIENTES

- 5 bananas nanica bem maduras
- 1 xícara de farelo de aveia ou de aveia flocos finos
- 2 colheres de chia hidratada
- 2 colheres de uva passa preta
- 2 colheres de uva passa branca
- 2 colheres de sementes de linhaça

## MODO DE PREPARO

Coloque a chia, a uva passa e a linhaça para hidratar por 30 minutos, todas em recipientes separados

Nesse intervalo, amasse as bananas muito bem

Após a hidratação, coe toda a água de todos, inclusive da chia que é mais gelatinosa

Depois desse processo, junte a banana já amassada e o farelo e misture muito bem

Deixe essa mistura descansar na geladeira por uma 1 hora

Após esse período, forre 2 assadeiras com papel manteiga e, com uma colher de sopa, vá fazendo as bolachinhas

Após esse processo, coloque no freezer para congelar e, após o processo do congelamento, retire uma a uma e guarde novamente em um saquinho hermeticamente fechado no freezer ou, se preferir, já pode assar

O tempo de forno é cerca de 40 minutos, ou até ficarem douradas embaixo

Elas ficarão molinhas mesmo frias, porem, deliciosas

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/4650-bolachinhas-rusticas-de-banana.html>