

# PLUMCAKE INTEGRALI ALL'AVENA E CONFETTURA DI SUSINE

Avete presente quelle macchinette malefiche che mettono all'interno della mensa delle aziende? Ebbene si, anche in quella dove lavoro ce n'è una che stà lì... e ti guarda.. ti invoglia e ti obbliga a mangiare qualcosa.. si, ti obbliga, perchè tu con tutti i buoni propositi del mondo ti porti la mela da casa che sarà pure buona ma quando alle 10 stai morendo di fame e un bel biscottino ti fa l'occhiolino voglio vedere cosa scegli!!

Ogni tanto però la mia coscienza fa capolino e allora mi lascio tentare solo da prodotti più sani, infatti non mancano i prodotti biologici, integrali i gluten free e addirittura i vegani. Allora un giorno ho mangiato un plumcake alla crusca e avena, non era male e fu così che il tarlo si insinuò nella mia testolina.. e quando questo succede non posso far altro che assecondarlo. Devo dire che il risultato ha superato le mie aspettative, i plumcake sono davvero buoni, hanno un sapore rustico e sano, naturalmente se usate una confettura fatta da voi come ho fatto io, la vostra colazione sarà ancora meglio.



clicca sul titolo per la ricetta

**PLUMCAKE INTEGRALI ALL'AVENA  
E CONFETTURA DI SUSINE**





La mia ricetta e quelle per altre splendide colazioni, potete trovarla nel n° 6 di Taste&More Magazine