



BARISTA CASERO

TODO SOBRE CAFÉ EN CASA

Galletas de café energéticas con avena y frutos secos

Una receta casera de galletas con café, avena, nueces y semillas de chía. Quedan ligeramente firmes por fuera y tiernas en el centro.



RESUMEN DE RECETA



Rendimiento:
16 galletas



Peso aproximado:
28-30 gramos por unidad



Preparación:
20 minutos



Reposo:
15 minutos



Refrigeración:
25 minutos



Horneado:
11-13 minutos



Temperatura:
175 °C



Dificultad:
fácil

INGREDIENTES

- 50 g de copos de avena tradicionales
- 50 g de avena rápida
- 100 g de harina de trigo
- 80 g de azúcar moreno
- 90 g de mantequilla blanda
- 1 huevo mediano
- 6 g de café soluble o espresso en polvo
- 15 g de cacao puro sin azúcar
- 60 g de nueces picadas
- 20 g de semillas de chía
- 20-30 ml de leche o bebida vegetal
- 5 ml de extracto de vainilla
- 3 g de polvo de hornear
- 2 g de sal



¿Buscas más inspiración cafetera?

Descubre nuevas recetas, consejos y trucos

visitando nuestra web →

<https://baristacasero.com/>



BARISTA
CASERO
TODO SOBRE CAFÉ EN CASA

Receta para uso personal



PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1 Precalienta el horno a 175 °C con calor arriba y abajo. Cubre una bandeja con papel de hornear.
- 2 Disuelve el café soluble en 15 ml de leche o bebida vegetal ligeramente templada. Déjalo enfriar.
- 3 Bate la mantequilla con el azúcar durante uno o dos minutos, hasta obtener una mezcla cremosa.
- 4 Añade el huevo, la vainilla y el café disuelto. Mezcla hasta integrar.
- 5 En otro recipiente, combina la harina, los dos tipos de avena, el cacao, la chía, el polvo de hornear y la sal.
- 6 Incorpora los ingredientes secos a la mezcla húmeda. Añade las nueces y mezcla solo hasta obtener una masa uniforme.
- 7 Deja reposar la masa durante 15 minutos para que la avena y la chía absorban parte de la humedad.
- 8 Divide la masa en 16 porciones de entre 28 y 30 gramos.
- 9 Forma piezas ovaladas y realiza una hendidura longitudinal para imitar la forma de un grano de café.
- 10 Refrigera las galletas durante 25 minutos o hasta que se sientan firmes.
- 11 Hornéalas durante 11-13 minutos. Retíralas cuando los bordes estén firmes y el centro todavía se perciba ligeramente tierno.
- 12 Déjalas reposar sobre la bandeja durante ocho minutos. Después pásalas a una rejilla y espera hasta que se enfrien completamente.

CÓMO AJUSTAR EL SABOR DEL CAFÉ

Suave	4 g
Media	6 g
Intensa	8 g

Para conseguir más sabor sin añadir líquido, utiliza espresso en polvo. Una cantidad excesiva puede aportar amargor.



QUÉ CAFETERA PUEDES UTILIZAR



20-25 ml de espresso



20-25 ml de café de cafetera italiana



un espresso preparado con una máquina de cápsulas



20 ml de cold brew concentrado

Reduce la cantidad de leche en la misma proporción. El café de goteo o de prensa francesa debe prepararse bastante concentrado para que su sabor se mantenga después del horneado.

CONSEJOS IMPORTANTES

- Si la masa se desmorona, añade leche de cucharadita en cucharadita.
- Si está pegajosa, déjala reposar antes de añadir más harina.
- Pesa las porciones para que todas se horneen de manera uniforme.
- Enfria las piezas antes de hornearlas para que mantengan la forma.
- No esperes a que estén completamente duras dentro del horno.
- El centro termina de asentarse durante el enfriado.



CONSERVACIÓN

Guarda las galletas completamente frías en un recipiente hermético. Como orientación: entre 3 y 5 días a temperatura ambiente; hasta una semana refrigeradas; aproximadamente 2 meses congeladas.



AVISO SOBRE LA CAFEÍNA

Estas galletas contienen café y una cantidad variable de cafeína. La cantidad exacta depende del producto utilizado y del tamaño de cada porción.



NOTA EDITORIAL

Comprueba el rendimiento, el tiempo de horneado y la conservación mediante una preparación real antes de publicar la versión definitiva.

