

Blackberry, Lemon, and Oatmeal Cookies

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 7 servings **Total Time:** 45 minutes

Ingredients:

3-3/4 cups old fashioned oats	1/4 cup + 2 Tbs honey
1/2 teaspoon baking soda	1/4 cup + 1 Tbs coconut oil, melted
1/2 teaspoon salt	1 Tablespoon lemon zest
1/4 cup ground flaxseed	1/4 cup lemon juice
1/2 cup unsweetened applesauce	1lb blackberries, rinsed then patted dry
1/2 cup mashed very ripe banana	

1. Preheat oven to 350 degrees, then line a baking sheet with parchment paper. Add 1-3/4 cups oats to a food processor or blender then process for 3-4 minutes or until very fine to make oat flour.
2. Add oat flour, remaining 2 cups oats, baking soda, salt, and ground flaxseed to a large bowl then mix to combine. Add applesauce, banana, honey, coconut oil, lemon zest, and lemon juice then mix until just combined. Carefully fold in blackberries then let batter sit for 10 minutes to thicken.
3. Scoop 1/4 cup batter onto prepared baking sheet then wet hand with water and press down to flatten slightly (cookies will not spread). Bake for 8-10 minute.



Adapted from: iowagirleats.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Blackberry, Lemon, and Oatmeal Cookies

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 7 servings **Total Time:** 45 minutes

Ingredients:

3-3/4 cups old fashioned oats	1/4 cup + 2 Tbs honey
1/2 teaspoon baking soda	1/4 cup + 1 Tbs coconut oil, melted
1/2 teaspoon salt	1 Tablespoon lemon zest
1/4 cup ground flaxseed	1/4 cup lemon juice
1/2 cup unsweetened applesauce	1lb blackberries, rinsed then patted dry
1/2 cup mashed very ripe banana	

1. Preheat oven to 350 degrees, then line a baking sheet with parchment paper. Add 1-3/4 cups oats to a food processor or blender then process for 3-4 minutes or until very fine to make oat flour.
2. Add oat flour, remaining 2 cups oats, baking soda, salt, and ground flaxseed to a large bowl then mix to combine. Add applesauce, banana, honey, coconut oil, lemon zest, and lemon juice then mix until just combined. Carefully fold in blackberries then let batter sit for 10 minutes to thicken.
3. Scoop 1/4 cup batter onto prepared baking sheet then wet hand with water and press down to flatten slightly (cookies will not spread). Bake for 8-10 minute.



Adapted from: iowagirleats.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Galletas de mora, limón y avena

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 7 porciones **Tiempo total:** 45 minutos

Ingredientes:

1/2 taza de compota de manzana sin azúcar	3-3/4 tazas de avena antigua
1/2 taza de puré de plátano muy maduro	1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/4 taza + 2 cucharadas de miel	1/2 cucharadita de sal
1/4 taza + 1 cucharada de aceite de coco derretido	1/4 de taza de linaza molida
1 cucharada de ralladura de limón	
1/4 de taza de zumo de limón	
1 libra de moras, enjuagadas y secadas con palmaditas	



1. Precalentar el horno a 350 grados y forrar una bandeja para hornear con papel pergamino. Añadir 1-3/4 tazas de avena a un procesador de alimentos o batidora y luego procesar durante 3-4 minutos o hasta que esté muy fina para hacer harina de avena.
2. Añade la harina de avena, las 2 tazas de avena restantes, el bicarbonato de sodio, la sal y la linaza molida a un bol grande y mézclalo todo. Añadir el puré de manzana, el plátano, la miel, el aceite de coco, la ralladura de limón y el zumo de limón y mezclar hasta que se hayan combinado. Incorpora con cuidado las moras y deja que la masa repose durante 10 minutos para que se espese.
3. Poner 1/4 de taza de la masa en la bandeja del horno preparada, mojar la mano con agua y presionar para aplanar ligeramente (las galletas no se extenderán). Hornear durante 8-10 minutos.



Adaptado de: iowagirleats.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Galletas de mora, limón y avena

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 7 porciones **Tiempo total:** 45 minutos

Ingredientes:

1/2 taza de compota de manzana sin azúcar	3-3/4 tazas de avena antigua
1/2 taza de puré de plátano muy maduro	1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/4 taza + 2 cucharadas de miel	1/2 cucharadita de sal
1/4 taza + 1 cucharada de aceite de coco derretido	1/4 de taza de linaza molida
1 cucharada de ralladura de limón	
1/4 de taza de zumo de limón	
1 libra de moras, enjuagadas y secadas con palmaditas	



1. Precalentar el horno a 350 grados y forrar una bandeja para hornear con papel pergamino. Añadir 1-3/4 tazas de avena a un procesador de alimentos o batidora y luego procesar durante 3-4 minutos o hasta que esté muy fina para hacer harina de avena.
2. Añade la harina de avena, las 2 tazas de avena restantes, el bicarbonato de sodio, la sal y la linaza molida a un bol grande y mézclalo todo. Añadir el puré de manzana, el plátano, la miel, el aceite de coco, la ralladura de limón y el zumo de limón y mezclar hasta que se hayan combinado. Incorpora con cuidado las moras y deja que la masa repose durante 10 minutos para que se espese.
3. Poner 1/4 de taza de la masa en la bandeja del horno preparada, mojar la mano con agua y presionar para aplanar ligeramente (las galletas no se extenderán). Hornear durante 8-10 minutos.



Adaptado de: iowagirleats.com

Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664