

La crusca d'avena, prezioso ingrediente in sei ricette dolci e salate

Autore: Manuela Zanni

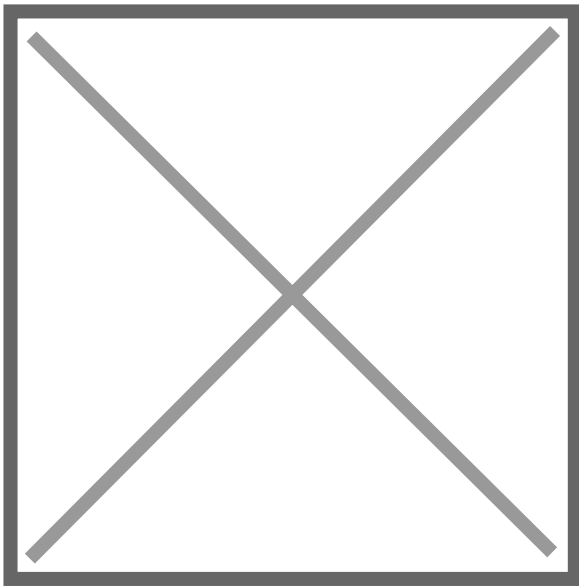
Data: 18 Febbraio 2021



La **crusca d'avena** è un prezioso ingrediente, alleato della dieta dimagrante ispirata alla Dukan e non solo. Ecco tante ricette da fare in casa con la crusca d'avena per mangiare sano al 100%.



Muffin di crusca d'avena

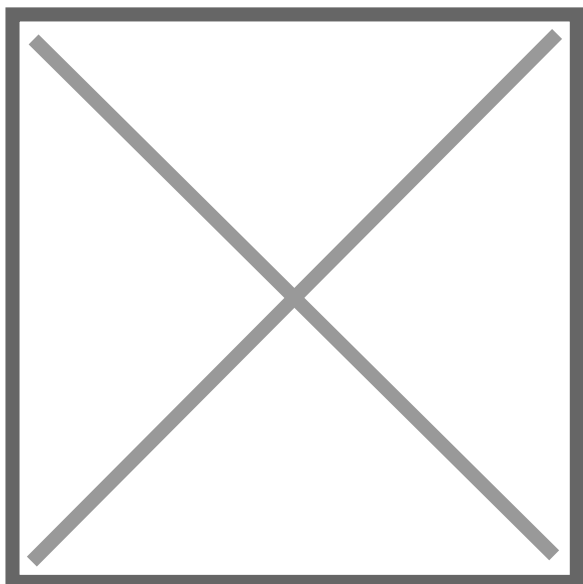


Ingredienti

- 220 gr di zucchero di canna scuro
- 260 tazze di farina di crusca di avena
- 1 bustina di lievito in polvere
- 2 cucchiaini di bicarbonato di sodio
- 1/2 cucchiaino di sale
- 2 uova
- 1 tazza di succo di mela fresco
- 4 cucchiai di olio di semi

1. Preriscaldate il forno a 200°
2. Mescolate lo zucchero di canna, la farina di crusca di avena, il lievito, il bicarbonato ed il sale
3. Aggiungete le uova, il succo di mela fresco e l'olio vegetale
4. Mescolare fino a rendere il composto omogeneo
5. Ora mettete la pastella negli stampi dei muffin e lasciate riposare per 10 minuti
6. Infornate per 15 minuti o fino a doratura
7. Sfornate e fate freddare!

Pizza alla crusca d'avena

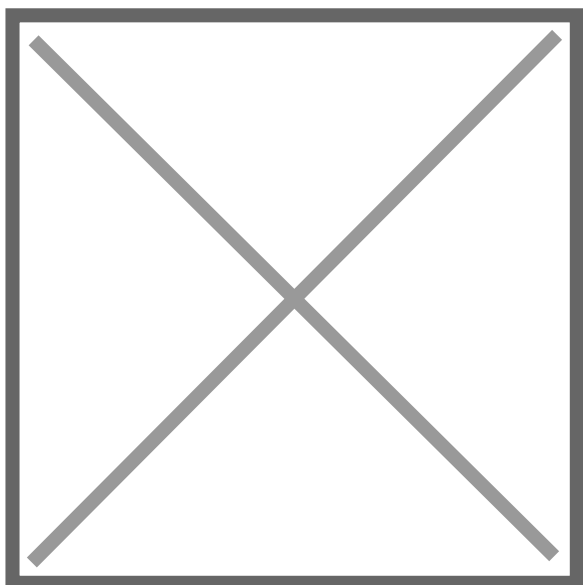


Ingredienti

- 1 kg di zucchine
- 250 gr di ricotta fresca
- 4 cucchiari di crusca d'avena biologica
- 1 uovo

1. Tagliate a tocchetti le zucchine e cuocetele in acqua salata per 10 minuti
2. Scolatele
3. Con l'aiuto di un tovagliolo di stoffa pulita, strizzate le zucchine fino ad eliminare tutta l'acqua: lo scopo è ottenere una purea di zucchine
4. Incorporate alle zucchine la ricotta, la crusca e l'uovo e mescolate bene il tutto: ecco l'impasto della pizza alla crusca d'avena.
5. Su uno stampo da pizza, stendete l'impasto con un po' di olio sul fondo e condite come più vi piace: pomodoro, mozzarella, prosciutto.
6. Infornate a 180° e la pizza dopo 10 minuti sarà pronta.

Grissini alla crusca di avena

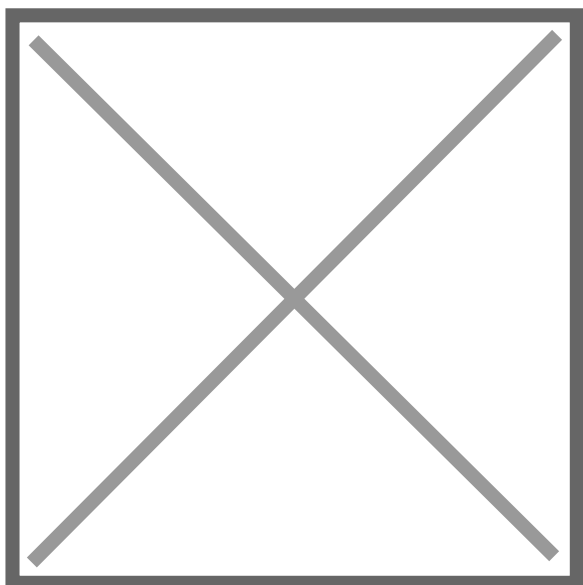


Ingredienti

- 2 cucchiaini di crusca di avena
- 1 cucchiaio di crusca di frumento
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 4 cucchiaini di latte scremato in polvere
- 2 cucchiaini di crema di formaggio light
- 1 cucchiaino di rosmarino
- 1/2 cucchiaino di curry in polvere
- 1 pizzico di sale e pepe
- 1 manciata di sale grosso con le erbe

1. Preriscaldate il forno a 180° C
2. Unite la crusca di avena, la crusca di frumento, il latte in polvere, sale, pepe, rosmarino, curry
3. Aggiungete l'olio d'oliva e il formaggio
4. Impastate a mano fino ad ottenere una pasta omogenea
5. Formate delle piccole palline con il palmo della mano e fate i grissini
6. Infornate su teglia da forno, cospargete di sale grosso e cuocete per 25 minuti in forno
7. Pronti i grissini alla crusca d'avena!

Crocchette di crusca d'avena

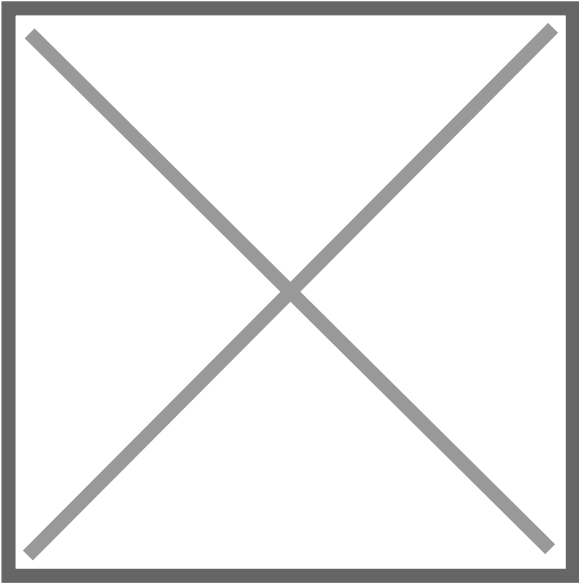


Ingredienti

- 2 quadratoni di svizzero
- 2 cubetti di crema di formaggio con le erbe
- 30 g di prosciutto a cubetti
- 45 g di formaggio grattugiato
- 3 cucchiai di crusca di avena
- 1,5 cucchiaio di crusca di frumento
- 2 cucchiaini di lievito in polvere
- 2 cucchiai di amido di mais
- Sale e pepe
- 1 cucchiaio di spezie a piacere

1. Preriscaldate il forno a 180 ° C
2. Mescolate tutti gli ingredienti e quando il composto è ben amalgamato, formate le polpette
3. Mettetele in una teglia con carta da forno e appiattitele
4. Cuocere per 15 minuti a 180 ° C.
5. Servire con una salsa di formaggio ed erba cipollina

Cracker alla crusca di avena

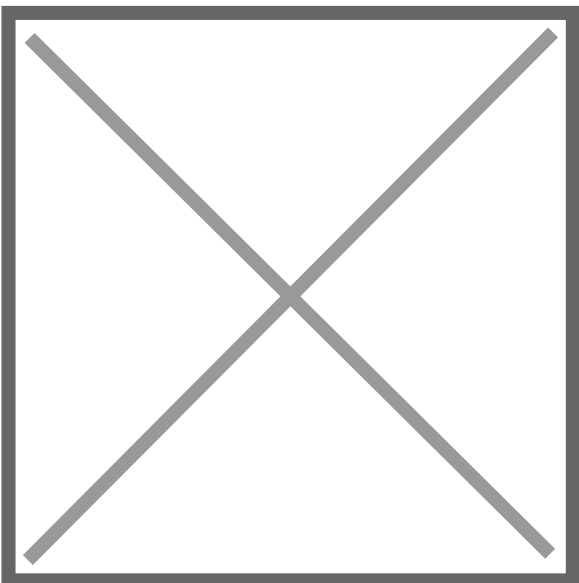


Ingredienti

- 3 cucchiari di crusca di avena
- 4 cucchiari di farina di cereali
- 2 cucchiaini di alga nori essiccata
- buccia di limone non trattato
- 1 pizzico di sale
- acqua

1. Mescolate tutti gli ingredienti secchi. Aggiungete acqua sufficiente a formare una palla. Stendete l'impasto e tagliate i cracker
2. Cuocete in forno a 180° C per 10 minuti
3. Sfornate e salate la superficie.

Torta salata di crusca d'avena, zucchine e pomodori



Ingredienti

Per la sfoglia di crusca d'avena:

- 125 g. di farina di farro
- 55 g. crusca di avena
- 1 cucchiaio di gomasio
- 4 cucchiaini. a s. olio d'oliva

Per il ripieno:

- 3 pomodori
- 1 zuccina
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 80 g di formaggio Emmental
- 1 cucchiaino di semi di lino
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- 1 cucchiaino di origano e basilico essiccati

1. Mescolate la farina, la crusca di avena e il gomasio
2. Aggiungete l'olio d'oliva e mescolate con la punta delle dita
3. Aggiungete un po' di acqua filtrata per formare una palla di pasta liscia
4. Stendete la pasta molto sottile con il mattarello su una teglia e datele la forma della teglia, bordi compresi
5. Lavate e tagliate i pomodori e le zucchine a fette
6. Tritate finemente la cipolla
7. Cuocete le zucchine e la cipolla a vapore per 10 minuti
8. Preriscaldate il forno a 180° e cuocete la pasta per circa dieci minuti per fare una pre-cottura
9. Affettate le zucchine e la cipolla e disponetele sulla pasta con pomodori e aglio tritato
10. Cospargete con origano e basilico, fette di formaggio, semi di lino e semi di sesamo
11. Aggiustate di sale e pepe
12. Cuocete per 30 minuti o fino a quando la pasta sarà croccante

Buon appetito con questa raccolta di **ricette con la crusca d'avena** per tutti i gusti.

Potrebbe interessarti:

[La dieta Mangia Smart: le ricette e i metodi di cottura](#)

[Avena: le proprietà dimagranti, i benefici e le controindicazioni](#)



Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/6-ricette-con-la-crusca-davena-tutte-da-provare/>

Generato il 23/04/2025