



Κατηγορίες Συνταγών / Μπισκότα

Cookies με 3 υλικά

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Ψησίματος

10-12

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Σε ένα **μπολ** βάζουμε τις μπανάνες και τις λιώνουμε με τα χέρια μας ή με ένα πιρούνι μέχρι να γίνουν πουρές.
- Προσθέτουμε τις σταφίδες, τη βρόμη και ανακατεύουμε τα υλικά με τα χέρια μας μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Παίρνουμε 1 κ.σ. από το μείγμα και την τοποθετούμε σε ένα **ταψί** με λαδόκολλα. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία για το υπόλοιπο μείγμα. Προσέχουμε να έχουν μια μικρή απόσταση τα μπισκότα μεταξύ τους.
- Ψήνουμε για 15 λεπτά.
- Αφαιρούμε το ταψί από τον φούρνο και το τοποθετούμε πάνω σε μια σχάρα ώστε να κρυσώσουν καλά τα μπισκότα.
- Σερβίρουμε.

Συστατικά

- 2 μπανάνες, ώριμες
- 40 γρ. σταφίδες Ξανθές
- 120 γρ. νιφάδες βρόμης

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

64 Θερμίδες (kcal)	0.8 Λιπαρά (γρ.)	0.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	12.0 Υδατ/κες (γρ.)
3%	1%	1%	5%
5.3 Σάκχαρα (γρ.)	1.4 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.0 Αλάτι (γρ.)
6%	3%	4%	0%