



Cookies με ζάχαρη καρύδας

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

30 λεπτά'
Χρόνος
Αναμονής

10'
Χρόνος
Ψησίματος

10
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Χτυπάμε στον κάδο του μίξερ με το σύρμα στη δυνατή ταχύτητα το αυγό με τη ζάχαρη καρύδας για 3-5 λεπτά μέχρι να αφρατέψει το αυγό και να ασπρίσει το μείγμα.
- Προσθέτουμε το φιστικοβούτυρο και χτυπάμε για 1 λεπτό ακόμα.
- Ανακατεύουμε σε ένα **μπολ** με μια ξύλινη κουτάλα το αλεύρι με τη μαγειρική σόδα και τα ρίχνουμε στον κάδο του μίξερ.
- Χτυπάμε για 1 λεπτό μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά μεταξύ τους και αφαιρούμε τον κάδο από το μίξερ.
- Πλάθουμε σε στρογγυλά μπισκότα των 40 γρ. και πιέζουμε με την παλάμη μας ελαφρά το κέντρο τους ώστε να γίνουν πιο πλατιά.
- Μεταφέρουμε τα μπισκότα σε ένα **ταψί** με λαδόκολλα και τα στοιχίζουμε το ένα δίπλα στο άλλο αφήνοντας κενό μεταξύ τους, γιατί όσο ψήνονται θα ανοίγουν.
- Ψήνουμε για 8-10 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν.
- Αφαιρούμε το ταψί από τον φούρνο και αφήνουμε τα μπισκότα να σφίξουν εντελώς, πάνω σε μια **σχάρα**, για περίπου 30 λεπτά. Όταν αφαιρέσουμε τα μπισκότα από τον φούρνο θα είναι μαλακά αλλά όσο κρυνώνουν θα σφίγγουν και θα γίνουν πιο τραγανά.
- Σερβίρουμε.

Tip

Αποθηκεύουμε σε βάζα ή σε μπολ κλείνοντας τα αεροστεγώς με μεμβράνη. Διατηρούμε για 5 ημέρες σε θερμοκρασία δωματίου.

Συστατικά

- 1 αβγό
- 80 γρ. ζάχαρη καρύδας
- 250 γρ. [φιστικοβούτυρο](#), απαλό
- 50 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1/4 κ.γ. σόδα μαγειρική

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

212 Θερμίδες (kcal)	13.0 Λιπαρά (γρ.)	3.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	14.0 Υδατ/κες (γρ.)
11%	19%	17%	5%
8.8 Σάκχαρα (γρ.)	7.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.52 Αλάτι (γρ.)
10%	16%	8%	9%