



Φοινίκια

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

60''

Χρόνος
Αναμονής

60'

Χρόνος
Ψησίματος

28-30

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το σιρόπι

- Σε μια **κατσαρόλα** βάζουμε το νερό, τη ζάχαρη, τις φλούδες από το λεμόνι και μεταφέρουμε σε δυνατή φωτιά. Αφήνουμε να πάρει μια βράση και να λιώσει η ζάχαρη.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το μέλι. Αφήνουμε στην άκρη να κρυσώσει.

Για τα μπισκότα

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170° C στον αέρα.
- Σε ένα μπολ βάζουμε τη μπίρα, το σπορέλαιο, τη ζάχαρη, την κανέλα, το ξύσμα από το λεμόνι και ανακατεύουμε.
- Σε άλλο μπολ βάζουμε το σιμιγδάλι, το αλεύρι, το αλάτι και ανακατεύουμε.
- Βάζουμε στο μπολ με τα υγρά τα στερεά υλικά και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι. Δεν ανακατεύουμε πολύ για να μην βγάλει λάδι το μείγμα μας.
- Πλάθουμε σε μπαλάκια των 30 γρ. πιέζουμε ελαφρά με τα χέρια μας και βάζουμε σε **ταψιά** με λαδόκολλα.
- Ψήνουμε σε δύο δόσεις για 20-30 λεπτά την κάθε δόση.
- Προσθέτουμε στα καυτά μπισκότα το κρύο σιρόπι, πασπαλίζουμε με ινδοκάρυδο και αφήνουμε στην άκρη να κρυσώσουν και να απορροφήσουν τι σιρόπι.
- Σεββίρουμε.

Συστατικά

Για το σιρόπι

- 400 γρ. νερό
- 400 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 στικ κανέλα
- φλούδες λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. μέλι

Για τα μπισκότα

- 150 γρ. μπίρα, ή σόδα αναψυκτικό
- 200 γρ. σπορέλαιο
- 100 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.γ. κανέλα
- 1/2 κ.γ. γαρίφαλο
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 250 γρ. σιμιγδάλι, ψιλό
- 250 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 πρέζα αλάτι

Για το σεββίρισμα

- ινδοκάρυδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

188 Θερμίδες (kcal)	6.9 Λιπαρά (γρ.)	1.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	29.0 Υδατ/κες (γρ.)
9%	10%	7%	11%
17.0 Σάκχαρα (γρ.)	1.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.6 Φυτικές Ινες (γρ.)	0.02 Αλάτι (γρ.)
19%	4%	2%	0%