



Gingerbread cookies χωρίς προσθήκη ζάχαρης

30'Χρόνος
Εκτέλεσης**1 ώρα'**Χρόνος
Αναμονής**10'**Χρόνος
Ψησίματος**12**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Συστατικά

- 160 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης
- 3/4 κ.γ. κορν φλάουρ
- 1/4 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1 κ.γ. τζίντζερ, σε σκόνη
- 1/4 κ.γ. κανέλα
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο, σε σκόνη
- 1 πρέζα γαρίφαλο, σε σκόνη
- 1 πρέζα αλάτι
- 30 γρ. λάδι καρύδας
- 1 αβγό, μέτριο
- 1 κ.γ. [εγχύλισμα βανίλιας](#)
- 60 γρ. μελάσα
- τυρί κρέμα, προαιρετικά, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

89 Θερμίδες (kcal)	3.3 Λιπαρά (γρ.)	2.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	12.0 Υδατ/κες (γρ.)
4%	5%	12%	5%
2.2 Σάκχαρα (γρ.)	2.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.18 Αλάτι (γρ.)
2%	5%	6%	3%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ανακατεύουμε σε ένα [μπολ](#) το αλεύρι ολικής, το κορν φλάουρ, το μπέικιν πάουντερ, το τζίντζερ, την κανέλα, το μοσχοκάρυδο, το γαρίφαλο και το αλάτι. Αφήνουμε στην άκρη.
- Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός το λάδι καρύδας, το αβγό, το εγχύλισμα βανίλιας και τη μελάσα μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο μείγμα.
- Αδειάζουμε το μείγμα στο μπολ με τα στερεά υλικά και ανακατεύουμε με το σύρμα μέχρι να έχουμε μια σφιχτή και ομοιόμορφη ζύμη. Τυλίγουμε τη ζύμη με μεμβράνη και τη βάζουμε για 1 ώρα στο ψυγείο να σφίξει.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Αφαιρούμε τη ζύμη από το ψυγείο, βγάζουμε τη μεμβράνη, και ανοίγουμε τη ζύμη με τη βοήθεια λίγου αλευριού σε πάχος 0,5 εκ.
- Κόβουμε με [χριστουγεννιάτικα κουπ πατ 8 εκ.](#) σε διάφορα σχήματα, και μεταφέρουμε σε ένα [ταψί](#) με λαδόκολλα.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 8-10 λεπτά.
- Αφαιρούμε το ταψί από τον φούρνο και αφήνουμε πάνω σε μια [σγάρα](#) να κρυώσουν εντελώς τα μπισκότα, για περίπου 20 λεπτά.
- Βάζουμε το τυρί κρέμα σε μια [σακούλα ζαχαροπλαστικής](#), κόβουμε λίγο τη μυτούλα της, και διακοσμούμε τα μπισκότα.

Tip

Να ξέρετε ότι η συνταγή περιέχει φυσικά σάκχαρα!