



Μουστοκούλουρα

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος
Ψήσιματος

10

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 50 γρ. πετιμέζι
- 100 γρ. νερό
- 75 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 πρέζα αλάτι
- 25 γρ. ελαιόλαδο
- 100 γρ. σπορέλαιο
- 1 κ.γ. κανέλα
- 1/4 κ.γ. γαρίφαλο
- 15 γρ. κονιάκ
- 400 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1/2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ

Για το σερβίρισμα

- καφέ, ελληνικό
- γάλα

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170° C στον αέρα.
- Σε ένα **μπολ** βάζουμε το **πετιμέζι**, το νερό και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός.
- Προσθέτουμε τη ζάχαρη, το αλάτι, το ελαιόλαδο, το σπορέλαιο, την κανέλα, το γαρίφαλο, το κονιάκ και ανακατεύουμε.
- Σε άλλο μπολ βάζουμε το αλεύρι, το μπέικιν και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Ρίχνουμε τα υγρά υλικά στο μπολ με τα στερεά και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να δέσει το μείγμα. Δεν θέλουμε να ανακατέψουμε πολύ.
- Χωρίζουμε τη ζύμη σε 10 κομμάτια. Πλάθουμε το κάθε κομμάτι σε κορδόνι 10 εκ. και ενώνουμε τις άκρες για να σχηματίσουμε τα μουστοκούλουρα.
- Μεταφέρουμε σε **ταψάκι** και ψήνουμε για 20-30 λεπτά.
- Αφήνουμε να κρυώσουν και σερβίρουμε.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

299 Θερμίδες (kcal)	13.0 Λιπαρά (γρ.)	2.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	40.0 Υδατ/κες (γρ.)
15%	19%	13%	15%
10.0 Σάκχαρα (γρ.)	4.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.11 Αλάτι (γρ.)
11%	8%	7%	2%