



Μπισκότα καρύδας

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

1 ώρα'
Χρόνος
Αναμονής

25'
Χρόνος
Ψησίματος

25-30
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170° C στον αέρα.
- Σε ένα [τηγάνι](#) βάζουμε όλα τα υλικά εκτός από τη βανίλια.
- Μαγειρεύουμε σε σιγανή φωτιά για 4-5 λεπτά και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να ενσωματωθούν όλα τα υλικά και η καρύδα να βγάλει αρώματα της και να μοιάζει το μείγμα σαν πάστα.
- Αποσύρουμε από τη φωτιά.
- Προσθέτουμε τη βανίλια και αφήνουμε να κρυώσει ρίχνοντάς το σε ένα μπολ και το βάζουμε στο ψυγείο για 1 ώρα.
- Όταν είναι έτοιμο, φοράμε γάντια και πλάθουμε μικρά ορθογώνια κομμάτια των 20 γρ.
- Απλώνουμε λαδόκολλα σε ένα μεγάλο [ταψί](#) και βάζουμε εκεί τις καρύδες μας.
- Τέλος ψήνουμε στον φούρνο για 20 με 25 λεπτά, απλά μέχρι να ροδίσουν.
- Τα βγάζουμε από τον φούρνο και αφήνουμε να κρυώσουν για 20 λεπτά ή τα βάζουμε στο ψυγείο.
- Έπειτα ψιλοκόβουμε την κουβερτούρα και τη λιώνουμε σε μπεν μαρί.
- Βγάζουμε τις καρύδες από το ψυγείο και τις βουτάμε μέσα στη σοκολάτα.
- Τοποθετούμε την καρύδα που έχουμε ετοιμάσει σε μια σχάρα που έχουμε βάλει από κάτω της ένα ταψάκι.
- Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία και με τις άλλες καρύδες μας.
- Σερβίρουμε είτε σε θερμοκρασία δωματίου είτε τις βάζουμε στο ψυγείο και τις σερβίρουμε παγωμένες.

Συστατικά

- 4 ασπράδια
- 200 γρ. καρύδα, τριμμένη
- 250 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 50 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 πρέζα αλάτι
- 2 βανιλίνες
- 1 κ.σ. μέλι
- 200 γρ. κουβερτούρα, (προαιρετικά)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

121 Θερμίδες (kcal)	6.9 Λιπαρά (γρ.)	5.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	11.9 Υδατ/κες (γρ.)
6%	10%	26%	5%
11.0 Σάκχαρα (γρ.)	1.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.04 Αλάτι (γρ.)
12%	3%	9%	1%