



Μπισκότα με φουντούκια και ελαιόλαδο

10'Χρόνος
Εκτέλεσης**20'**Χρόνος
Ψησίματος**14**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Βάζουμε όλα τα υλικά εκτός από το ελαιόλαδο στο μπλέντερ και χτυπάμε μέχρι να γίνουν όλα σκόνη.
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και χτυπάμε για λίγα δευτερόλεπτα μέχρι η ζύμη να πάρει τη μορφή βρεγμένης άμμου.
- Με ένα κουτάλι παίρνουμε από τη ζύμη κουταλιές των 30 γρ. και απλώνουμε σε λαδόκολλα. Αν μας δυσκολέψει, το βρέχουμε λίγο και το απλώνουμε πάνω στη λαδόκολλα. Επειδή δεν έχει βούτυρο και έχει ελαιόλαδο δεν θα απλώσει πολύ.
- Ψήνουμε για 15-20 λεπτά μέχρι το γύρω γύρω να πάρει καλό χρώμα.
- Σερβίρουμε αν θέλουμε με ένα γλάσο λεμονιού το οποίο φτιάχνουμε (1 κ.σ. χυμό λεμονιού ανακατεμένο με 35 γρ. άχνη) ή με λιωμένη σοκολάτα.

Tip

Γενικά είναι εύθραυστο κουλουράκι με τόσο υπέροχη γεύση όμως που καλό θα είναι να είμαστε προσεκτικοί μαζί του! Αν θέλετε μπορείτε να βάλετε λίγο παραπάνω αλεύρι για να μην είναι τόσο τριφτό.. αλλά χάνεται λίγο η γεύση του φουντουκιού... Οπότε έχουμε μια λίγο εύθραυστη ισορροπία..

Συστατικά

- 180 γρ. φουντούκια, χωρίς φλούδα
- 100 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 50 γρ. ζάχαρη καστανή
- 70 γρ. ζάχαρη άχνη, (35 γρ. για τη ζύμη + 35 γρ. για το γλάσο)
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 λοβό βανίλιας
- 90 γρ. ελαιόλαδο
- Ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού, για το γλάσο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

146 Θερμίδες (kcal)	8.2 Λιπαρά (γρ.)	0.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	14.9 Υδατ/κες (γρ.)
7%	12%	3%	6%
9.5 Σάκχαρα (γρ.)	2.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.4 Φυτικές Ινες (γρ.)	0.01 Αλάτι (γρ.)
11%	6%	6%	0%