



Μπισκότα με φράουλα και καρύδα

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

30'
Χρόνος
Ψήσιματος

40
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160° C στον αέρα.
- Απλώνουμε λαδόκολλα σε 2 [ταψάκια](#).
- Βάζουμε το ινδοκάρυδο και τη ζάχαρη στο πολυμηχάνημα με τα μαχαιρία και χτυπάμε για 10 δευτερόλεπτα.
- Προσθέτουμε τα ασπράδια, το αλάτι, το εκχύλισμα αμυγδάλου και συνεχίζουμε το χτύπημα για 1 λεπτό ακόμα.
- Προσθέτουμε τις φράουλες και χτυπάμε μέχρι να σπάσουν αλλά να μην ενσωματωθούν πλήρως στο μείγμα. Αυτό θα το πετύχουμε χτυπώντας και σταματώντας το πολυμηχάνημα. Επαναλαμβάνουμε μέχρι να διαλυθούν οι φράουλες αλλά να μην ομογενοποιηθούν πλήρως. Θέλουμε το μείγμα να είναι δίχρωμο.
- Με τη βοήθεια ενός κουταλιού ή ενός σκουπ για παγωτό παίρνουμε κουταλιές από το μείγμα και τις τοποθετούμε πάνω στα ταψάκια. Δεν φουσκώνουν πολύ στο ψήσιμο οπότε μπορούμε να τα βάζουμε κοντά το ένα με το άλλο.
- Καλό είναι σε κάθε μπισκότο να παίρνουμε και λευκό και ροζ μείγμα ώστε να δημιουργείται διχρωμία.
- Ψήνουμε για 25-30 λεπτά μέχρι να φουσκώσουν και να πάρουν ένα ελαφρύ χρώμα.
- Προσοχή! Δεν τα ψήνουμε παραπάνω. Είναι πολύ μαλακά όταν βγαίνουν από τον φούρνο αλλά σκληραίνουν καθώς κρύνουν.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και τα μεταφέρουμε με τη λαδόκολλα πάνω σε μια σχάρα για 10 λεπτά να κρυσώσουν.
- Σερβίρουμε.

Tip

Τα ίδια μπισκότα μπορούν να γίνουν και με άλλα φρούτα. Προκειμένου να υπάρχει διχρωμία, διαλέγουμε φράουλες ή μούρα!

Συστατικά

- 400 γρ. ινδοκάρυδο
- 130 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 3 ασπράδια
- 1-2 πρέζες αλάτι
- 1-2 κ.γ. εκχύλισμα αμυγδάλου
- 200 γρ. φράουλες, καθαρισμένες

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

86 Θερμίδες (kcal)	6.7 Λιπαρά (γρ.)	5.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	4.2 Υδατ/κες (γρ.)
4%	10%	28%	2%
4.2 Σάκχαρα (γρ.)	0.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.3 Φυτικές Ινες (γρ.)	0.03 Αλάτι (γρ.)
5%	2%	9%	1%