



# Vegan μπισκότα με ενεργό άνθρακα

15'  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

8 ώρες & 5  
λεπτά'  
Χρόνος  
Αναμονής

10'  
Χρόνος  
Ψησίματος

8-10  
Μερίδες

1  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε από το προηγούμενο βράδυ την κρέμα καρύδας στο ψυγείο, χωρίς να την αφαιρέσουμε από την κονσέρβα.
- Αφαιρούμε το κομμάτι που έχει σφίξει και μεταφέρουμε στον κάδο του μίξερ.
- Χτυπάμε με το σύρμα στη δυνατή ταχύτητα για 4-5 λεπτά μέχρι να αφρατέψει και να πάρει υφή γιαουρτιού.
- Μεταφέρουμε στο ψυγείο μέχρι να τη χρειαστούμε.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Καλύπτουμε με λαδόκολλα 2 [ταψιά](#) και αφήνουμε στην άκρη μέχρι να τα χρειαστούμε.
- Ανακατεύουμε σε ένα [μπολ](#) το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ, τον ενεργό άνθρακα και το αλάτι.
- Παράλληλα, χτυπάμε με το σύρμα στη μεσαία ταχύτητα στον κάδο του μίξερ τη ζάχαρη άχνη, το λάδι καρύδας, το γάλα αμυγδάλου μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο και λείο μείγμα σαν ένα γλάσο.
- Χαμηλώνουμε την ταχύτητα και προσθέτουμε το μείγμα των στερεών.
- Ανακατεύουμε για λίγα δευτερόλεπτα μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο μαύρο μείγμα και αποσύρουμε τον κάδο από το μίξερ.
- Βάζουμε τη ζύμη στο ψυγείο για 5 λεπτά να σφίξει ελαφρά.
- Αφαιρούμε από το ψυγείο και πλάθουμε σε μπαλάκια 35-40 γραμμαρίων.
- Μεταφέρουμε τα μπαλάκια στα ταψιά αφήνοντας κενό μεταξύ τους.
- Πιέζουμε τα μπαλάκια ελαφρά με τη παλάμη μας να γίνουν λίγο πιο πλατιά και ψήνουμε για 8-10 λεπτά.
- Αφαιρούμε τα ταψιά από τον φούρνο και αφήνουμε πάνω σε μια [σχάρα](#) να κρυσώσουν εντελώς.
- Μοιράζουμε την κρέμα καρύδας στα μισά μπισκότα, καπακώνουμε με τα υπόλοιπα ώστε να φτιάξουμε σάντουιτς, και σερβίρουμε.

## Tip

Τα μπισκότα αυτά μπορούν να καταναλωθούν και σκέτα.

## Συστατικά

- 400 γρ. κρέμα καρύδας
- 300 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1 κ.σ. ενεργό άνθρακα, σε σκόνη
- 1 πρέζα αλάτι
- 200 γρ. ζάχαρη άχνη
- 70 γρ. λάδι καρύδας
- 120 γρ. γάλα αμυγδάλου

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

|                           |                          |                              |                           |
|---------------------------|--------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 398<br>Θερμίδες<br>(kcal) | 22.0<br>Λιπαρά (γρ.)     | 18.0<br>Κορ.Λίπη<br>(γρ.)    | 45.0<br>Υδατ/κες<br>(γρ.) |
| 20%                       | 31%                      | 90%                          | 17%                       |
| 22.0<br>Σάκχαρα<br>(γρ.)  | 5.0<br>Πρωτεΐνη<br>(γρ.) | 2.1<br>Φυτικές<br>Ίνες (γρ.) | 0.19<br>Αλάτι<br>(γρ.)    |
| 24%                       | 10%                      | 8%                           | 3%                        |