



# Vegan μπισκότα με λιναρόσπορο

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

12'

Χρόνος  
Ψησίματος

15

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Χτυπάμε στο μούλτι το αμύγδαλο μέχρι να γίνει σκόνη.
- Αδειάζουμε τη σκόνη αμυγδάλου σε ένα [μπολ](#).
- Στη συνέχεια χτυπάμε τον λιναρόσπορο μέχρι να διαλυθεί εντελώς.
- Ρίχνουμε τη σκόνη του λιναρόσπορου στο μπολ με τη σκόνη αμυγδάλου μαζί με το ινδοκάρυδο, τη σόδα και το αλάτι.
- Προσθέτουμε το λάδι καρύδας, το σιρόπι σφενδάμου, το εκχύλισμα βανίλιας και ανακατεύουμε μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο μείγμα.
- Απλώνουμε σε ένα ίσιο [ταψί](#) μία λαδόκολλα.
- Παίρνουμε ένα [στρογγυλό τσέρκι](#) 5 εκ. και βάζουμε 2 κ.γ. από το μείγμα.
- Πατάμε με τη πίσω πλευρά του κουταλιού το μείγμα μέσα στο τσέρκι για να ισιώσει και αφαιρούμε το τσέρκι.
- Κάνουμε την ίδια διαδικασία για το υπόλοιπο μείγμα μέχρι να φτιάξουμε 15 στρογγυλά μπισκότα.
- Με τον δείκτη μας πιέζουμε το κέντρο του κάθε μπισκότου ελαφρά μέχρι να δημιουργήσουμε μια μικρή λακουβίτσα.
- Μέσα σε κάθε λακουβίτσα ρίχνουμε 1/3 κ.γ. μαρμελάδα και ψήνουμε για 10-12 λεπτά.
- Όταν βγουν τα μπισκότα από τον φούρνο θα είναι πολύ μαλακά και εύθραυστα, αλλά όσο κρύνουν θα σφίγγουν.
- Αφήνουμε να κρυσώσουν και [σερβίρουμε](#).

## Tip

Μπορούμε να παραλείψουμε το βήμα με τη μαρμελάδα και να ψήσουμε τα μπισκότα σκέτα, αν το προτιμάμε.

## Συστατικά

- 130 γρ. αμύγδαλο φιλέ
- 40 γρ. λιναρόσπορο
- 60 γρ. ινδοκάρυδο
- 1 κ.γ. σόδα μαγειρική
- αλάτι
- 70 γρ. λάδι καρύδας
- 40 γρ. σιρόπι σφενδάμου
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- 50 γρ. [μαρμελάδα φράουλα](#)

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

163 Θερμίδες (kcal)	13.0 Λιπαρά (γρ.)	6.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	6.3 Υδατ/κες (γρ.)
8%	19%	34%	2%
5.9 Σάκχαρα (γρ.)	3.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.26 Αλάτι (γρ.)
7%	6%	12%	4%