

Ωμά μπισκότα με καρύδια και μέλι, από την Διαιτολόγο – Διατροφολόγο Σταυρούλα Κρίκη και το stavrulacooking.com!

Τα συστατικά για αυτή τη συνταγή μπορεί να τα έχετε ήδη στην τροφοθήκη σας. Θα χρειαστείτε καρύδια, τριμμένη καρύδα, μέλι, βανίλια και λίγο αλάτι. Και απλό και χωρίς μαγείρεμα... Μπορείτε βέβαια να τροποποιήσετε τη συνταγή στις δικές σας γευστικές προτιμήσεις. Δεν σας αρέσει η ινδική καρύδα; Προσθέστε λίγο σκόνη κακάο και φτιάξτε σοκολατένια μπισκοτάκια!

Για να αποκτήσουν αυτά τα ωμά μπισκότα την τέλεια σύσταση πρώτα βάζετε τα καρύδια σε ένα πολυμίξερ ώστε να γίνουν σαν αλεύρι, Εάν το πολυμιξεράκι σας δεν είναι τόσο δυνατό, μην ανησυχείτε, τα μπισκοτακια θα σας βγούν το ίδιο νόστιμα, απλά με πιο χοντροκομμένα καρύδια.

Χρειάζονται μόνο τρία απλά βήματα για ένα δροσερό γλυκάκι σε μηδέν χρόνο! Χτυπάτε στο μίξερ, σχηματίζετε τα μπισκότα και τα βάζετε κατάψυξη! Μπορείτε ακόμα να βάλετε και τα παιδιά σας να συμμετάσχουν πλάθοντας τη ζύμη σε μπάλες και στη συνέχεια σχηματίζοντας τα μπισκότα. Αποθηκεύστε τα ωμα μπισκοτα με καρυδια και μελι σε αεροστεγές δοχείο στην κατάψυξη και απολαύστε σαν σνακ!

Ωμα Μπισκοτα με Καρυδια και Μελι

Συγγραφέας: Σταυρούλα Κρίκη
Μερίδες: 10-12 μπισκότα

Συστατικά

- 1 φλιτζάνι καρύδια
- $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι τριμμένη ινδική καρύδα
- 2 κ.σ. μέλι
- $\frac{1}{2}$ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- $\frac{1}{4}$ κ.γ. αλάτι



Εκτέλεση

1. Βάλτε τα καρύδια στον κάδο από ένα πολυμίξερ και χτυπήστε τα μέχρι να γίνουν σαν άμμο. Προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά και ξαναχτυπήστε μέχρι να σχηματιστεί μία ζύμη (περίπου 1 λεπτό).
2. Χρησιμοποιώντας τα χέρια σας, πλάστε τη ζύμη σε 10-12 μικρά τρουφάκια και τοποθετήστε τα σε μία αντικολλητική επιφάνεια ή ένα ταψάκι στρωμένο με λαδόκολλα. Προσοχή η επιφάνεια που θα χρησιμοποιήσετε θα πρέπει να χωράει στην κατάψυξη.
3. Αφού φτιάξετε όλα τα τρουφάκια, πιέστε την κάθε μπάλα ώστε να προκύψει ένα επίπεδο μπισκότο. Τοποθετήστε στην κατάψυξη για τουλάχιστον 30 λεπτά πριν σερβίρετε.
4. Αποθηκεύστε σε αεροστεγές δοχείο στην κατάψυξη.



Σημειώσεις

Nutrition Facts	
Amount per	
1 serving (0.6 oz)	17 g
Calories 89	From Fat 57
% Daily Value*	
Total Fat 6.9g	11%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 71mg	3%
Total Carbohydrates 7g	2%
Dietary Fiber 1g	3%
Sugars 6g	
Protein 1g	3%
Vitamin A 0% • Vitamin C 0%	
Calcium 1% • Iron 2%	
<small>* Percent Daily Values are based on 2000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.</small>	
<i>HappyForks.com</i>	

[Stavroula Kriki](http://stavroulacooking.com/2017/07/02/%CF%89%CE%BC%CE%B1-%CE%BC%CF%80%CE%B9%CF%83%CE%BA%CE%BF%CF%84%CE%B1-%CE%BC%CE%B5-%CE%BA%CE%B1%CF%81%CF%85%CE%B4%CE%B9%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%BC%CE%B5%CE%BB%CE%B9/) Η Κρίκη Σταυρούλα είναι διαιτολόγος – διατροφολόγος του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου. Λατρεύει το καλό φαγητό και πιστεύει ότι δεν χρειάζεται να στερείται κανείς προκειμένου να είναι υγιής.

<http://stavroulacooking.com/2017/07/02/%CF%89%CE%BC%CE%B1-%CE%BC%CF%80%CE%B9%CF%83%CE%BA%CE%BF%CF%84%CE%B1-%CE%BC%CE%B5-%CE%BA%CE%B1%CF%81%CF%85%CE%B4%CE%B9%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%BC%CE%B5%CE%BB%CE%B9/>