

# Παστάκια καρύδας με άρωμα λεμόνι, από την Μπέττυ μας και το «Taste of life by Betty»!

Η αδυναμία μου στην καρύδα είναι μεγάλη...λατρεύω ό,τι περιέχει μέσα αυτό το εξωτικό , αρωματικό φρούτο και φυσικά υπάρχουν πάντα στο σπίτι ένα-δυο σακουλάκια αποξηραμένη καρύδα για κάθε ενδεχόμενο και βέβαια γάλα καρύδας! Πολλές φορές πληκτρολογώ στην αναζήτηση του υπολογιστή τη λέξη «καρύδα» και περιμένω εναγωνίως να δω τι θα μου προτείνει...Διατροφικά η καρύδα μπορεί να περιέχει μπόλικες θερμίδες αλλά προσφέρει σημαντική αντιμικροβιακή και αντιγηραντική δράση ενώ κάποιες ερευνες τη θέλουν να βοηθά στην αύξηση της HDL , καλής χοληστερίνης...Εεε...λοιπόν κι εγώ θα το φτιάξω το γλυκάκι μου , αρωματικό , απολαυστικό , αρωματισμένο με μπόλικο ξύσμα λεμονιού και πανεύκολο...Όσοι το δοκίμασαν απλά ξετρελάθηκαν...

Δείτε το:



**Υλικά( για 1 πυρέξ με διαστάσεις 20×33)**

**400 γρ. μπισκότα τύπου πτι-μπερ (μπορεί να είναι και ολικής άλεσης)**

**120 γρ. καρύδα τριμμένη**

**30 γρ. νιφάδες βρώμης**

**Ξύσμα από 1 μεγάλο λεμόνι**

**200 γρ. μαργαρίνη**

**1 συσκευασία ζαχαρούχο γάλα**

**Και μπόλικη ακόμα καρύδα για την επιφάνεια του γλυκού (περίπου 2 χούφτες)**









---

### Εκτέλεση:

Τρίβουμε τα μπισκότα στο μπλέντερ μέχρι να γίνουν σκόνη και τα μεταφέρουμε σε ένα μεγάλο μπωλ. Προσθέτουμε την καρύδα (120γρ.) , τη βρώμη και το ξύσμα και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι.

Βάζουμε το ζαχαρούχο γάλα μαζί με το βούτυρο σε μια μικρή κατσαρόλα και τα ζεσταίνουμε σε χαμηλή θερμοκρασία, μέχρι να λιώσει το βούτυρο και να ενωθούν τα δύο υλικά.

Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και



αδειάζουμε το περιεγχόμενό της μέσα στο μίγμα των μπισκότων. Ανακατεύουμε ζυηρά για να ενωθούν καλά τα υλικά και αδειάζουμε το μίγμα σε ένα πυρέξ με διαστάσεις 20×33 στο οποίο έχουμε στρώσει λαδόκολλα να ανεβαίνει και στα πλάγια. Με τη βοήθεια μιας 2ης λαδόκολλας που τοποθετούμε πάνω από το μίγμα πιέζουμε με την παλάμη μας ώστε να απλωθεί ομοιόμορφα και να έχει λεία επιφάνεια το γλυκό . Αφαιρούμε τότε την πάνω λαδόκολλα , πασπαλίζουμε την επιφάνεια με την υπόλοιπη καρύδα και βάζουμε το σκεύος στο ψυγείο για 2 ώρες τουλάχιστον, να σταθεροποιηθεί.

Το κόβουμε σε μικρά κομμάτια και σερβίρουμε.

Καλή επιτυχία!

Τη συνταγή βρήκα στο [http://theonewithallthetastes.com/2013/03/blog-post\\_29.html](http://theonewithallthetastes.com/2013/03/blog-post_29.html) το οποίο περιέχει πολλές , αξιόλογες και πρωτότυπες συνταγές!

<http://tasteoflife.com.gr/index.php/en/glyka-psigeioug/18-pastakia-karydas-me-lemoni>