

Κετογονική Διατροφή: Τραγανά choc-chip μπισκότα με φουντούκι, από την αγαπημένη Mika Kitrina και το ketokitchenninja.com!

Course Dessert

Cuisine American

Prep Time 15 minutes

Cook Time 16 minutes

Total Time 31 minutes

Servings 40 pieces

Ingredients

- 150 γρ αλεύρι αμυγδάλου ή αλεσμένα αμύγδαλα
- 100 γρ αλεύρι φουντουκιού ή αλεσμένα φουντούκια
- 50 γρ φουντούκια χοντρό αλεσμένο
- 110 γρ βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου
- 125 γρ στέβια-ερυθριτόλη 1:1 Sukrin Gold έβαλα
- 60 γρ σοκολάτα 90% ψιλοκομμένη
- 8 γρ αλάτι
- 1/2 στικ βανίλια φυσική

Instructions

1. Προθέρμανση φούρνου στους 160 βαθμούς Κελσίου αέρα. Ψήσιμο για 15-17 λεπτά.

Ανακατεύετε όλα τα υλικά με το χέρι μέχρι να ενωθούν.

Πλάθετε 40 μπαλάκια των 15 γραμμαρίων και τα πατάτε με

το χέρι πάνω στη λαδόκολλα.



2. Απλώνουν αλλά όχι πολύ.



3. Ψήνετε 15-17 λεπτά και τα αφήνετε να κρυώσουν.

Είναι μαλακά όταν βγουν από το φούρνο όμως μόλις κρυώσουν είναι τραγανά.



4. Τα έκανα μικρά για να τα κάνω γεμιστά με νουτέλα κ
καραμέλα.



Notes

Μάκρος για όλη τη δόση των μπισκότων, 40 κομμάτια, είναι: 2879 θερμίδες, πρωτεΐνη 59 γρ, λίπος 279γρ, ίνες 39 γρ, νετ υδατάνθρακες 36 γρ.



Ωμό choc-chip μπισκότο φουντούκιού!



Η μισή δόση εδώ.



Ψημένο μπισκοτάκι.



Έτοιμα...



..για φάγωμα!



Και με γέμιση



Γέμιση στα choc-chip μπισκότα με φουντούκι!



<https://www.ketokitchenninja.com/crunchy-chocchip-cookies-hazelnuts-greek/>