

Πεντανόστιμα, υγιεινά Cookies  
ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ, από την  
Αναστασία Δ. Κόκκαλη ,  
Κλινική Διαιτολόγο –  
Διατροφολόγο B.Sc (Hons),  
S.R.D. και το  
kokkali.blogspot.gr!

### Υλικά

- Νιφάδες βρώμης (1 κούπα)
- 2 ώριμες μπανάνες
- 1/2 κούπα ωμά αμύγδαλα, καρύδια
- 3 κουτ σούπας σταγόνες μαύρης σοκολάτας
- 1/2 κούπα σταφίδες / cranberries
- Κανέλα

### Εκτέλεση

Πολτοποιείτε πολύ καλά τις μπανάνες με ένα πιρούνι.

**Προσθέστε την βρώμη και ανακτέψτε πολύ καλά.**

**Στην συνέχεια προσθέστε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ενσωματώστε τα όσο πιο ομοιόμορφα μπορείτε.**

**Σχηματίστε τα μπισκότα σε όποια μορφή θέλετε και ψήστε τα σε λαδόκολλα στους 180 βαθμούς για 20 λεπτά.**

**Απολαύστε τα ως πρωινό ή ως ενδιάμεσο σνακ στην δουλειά...**

**Υγιεινά, με λίγες θερμίδες, πλούσια σε αντιοξειδωτικά και .. πανεύκολα στην παρασκευή τους!**

**Καλή απόλαυση!**

[http://kokkali.blogspot.gr/2017/02/cookies.html?utm\\_source=feedburner&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=Feed:+blogspot/tUGeY+\(dietsecrets\)](http://kokkali.blogspot.gr/2017/02/cookies.html?utm_source=feedburner&utm_medium=email&utm_campaign=Feed:+blogspot/tUGeY+(dietsecrets))