

# Μπισκότα βουτύρου με Linodiet Baking Stevia, από την Linodiet!

**ΥΛΙΚΑ για 160 μπισκότα :**

600 γρ μαργαρίνη

200 γρ βούτυρο fermente ή συνολικά 800 γρ βούτυρο αγελαδινό 82%

400γρ [Linodiet Baking Stevia](#)

1200 αλεύρι μαλακό

1 βανίλια

**Σημείωση sokolatomania.gr :** Μπορείτε να κάνετε την μισή ποσότητα , δηλαδή 80 μπισκότα

**Αγοράστε πανεύκολα την Linodiet Baking Stevia +Δώρο 30% Επιπλέον Προϊόν στο : <http://mikk.ro/4ts> η στο : <http://mikk.ro/4tv>**

## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ:**

Χτυπάμε τη μαργαρίνη και το βούτυρο στο μίξερ να αφρατέψει. Κατόπιν προσθέτουμε το [Linodiet Baking Stevia](#) και συνεχίζουμε το χτύπημα. Στο τέλος προσθέτουμε σιγά σιγά το αλεύρι. Τυλίγουμε τη ζύμη με μία πλαστική μεμβράνη και την παγώνουμε για μία ώρα περίπου. Όταν περάσει η μία ώρα και η ζύμη μας είναι πλέον έτοιμη, την ανοίγουμε με έναν πλάστη και κόβουμε τα μπισκότα μας με κουπ πατ σε ότι σχήμα θέλουμε. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 175°C για 10 λεπτά περίπου ή μέχρι τα μπισκότα μας να αρχίσουν να παίρνουν χρώμα.

Μπορούμε να χωρίσουμε τη ζύμη μας σε μέρη και να αρωματίσουμε με ξύσμα πορτοκαλιού και πορτοκαλέλαιο (για γεύση πορτοκάλι), με ξύσμα λεμονιού και παπαρουνόσπορο (για γεύση λεμόνι), να

βάλουμε κανέλα, γαρίφαλο και μοσχοκάρυδο (για γεύση μπαχαρικών). Μπορούμε επίσης να προσθέσουμε κακάο για μπισκότα σοκολάτας. (τα γραμμάρια του κακάο που θα προσθέσουμε τα αφαιρούμε από τα γραμμάρια του αλευριού της συνταγής).

#### **Σημείωση:**

160 μπισκότα

Γλυκαιμικός δείκτης : 57 (Μέτριος)

Γλυκαιμικός δείκτης παρόμοιου προϊόντος με ζάχαρη: 80 (Υψηλός)

Γλυκαιμικό φορτίο ανά μπισκότο : 4,3 (Χαμηλό)

Γλυκαιμικό φορτίο παρόμοιου προϊόντος με ζάχαρη/ μπισκότο: 6 (Χαμηλό)

Θερμίδες: 64 Kcal/μπισκότο

Θερμίδες παρόμοιων προϊόντων με ζάχαρη (kcal) /κουλουράκι: 74 (μειωμένο κατά τουλάχιστον 14%)

[http://www.linodiet.gr/Linodiet%20Blog/Sintages%20stevia?journal\\_blog\\_post\\_id=15](http://www.linodiet.gr/Linodiet%20Blog/Sintages%20stevia?journal_blog_post_id=15)