

# Μπισκότα με βρώμη και καρύδια, από την Luise και το Radicio.com!

Νόστιμα, ελαφρά μαστιχωτά μπισκότα, με τραγανά καρύδια και μελένια γεύση. Η παρασκευή τους είναι πανεύκολη και γίνονται ανάρπαστα. Με μαργαρίνη είναι και νηστίσιμα. Από το [radicio.com](#).

5 αστέρια από 6 άτομα

Προετοιμασία: 20 λεπτά | Μαγείρεμα: 15 λεπτά | Σύνολο: 35 λεπτά

Συνταγή για: 24 μεγάλα μπισκότα περίπου

**Διατροφικά στοιχεία** για 1 μπισκότο

Θερμίδες: θερμίδες | Λιπαρά: γρ.

**Υλικά συνταγής:**

Αλεύρι: 150 γρ. (για όλες τις χρήσεις)

Νιφάδες βρώμης: 180 γρ.

Τριμμένο ινδοκάρυδο: 60 γρ.

Ζάχαρη: 160 γρ.

Χοντροκομμένα καρύδια: 100 γρ.

Κανέλα: 1 κουταλάκι τσαγιού

Βούτυρο: 150 γρ. (ή μαργαρίνη αν τα θέλετε νηστίσιμα)

Μέλι: 110 γρ.

Νερό: 1 κουταλιά σούπας

Σόδα: 1 κουταλάκι τσαγιού

**Οδηγίες:**

1. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180 βαθμούς. Στρώνετε 2 μεγάλα ταψιά με λαδόχαρτο ψησίματος.

2. Σε μεγάλο μπολ ανακατεύετε μαζί το αλεύρι, τη βρώμη, το ινδοκάρυδο, τη ζάχαρη, τα καρύδια και την κανέλα. Τα κρατάτε κατά μέρος.

3. Σε κατσαρολάκι βάζετε το μέλι, το βούτυρο και το νερό και τα βάζετε σε πολύ χαμηλή φωτιά. Ανακατεύετε που και που. Μόλις λιώσει το βούτυρο, απομακρύνετε από την φωτιά και προσθέτετε την σόδα. Ανακατεύετε (το μείγμα θα αφρίσει).

4. Αδειάζετε το υγρό μείγμα στο μπολ με το αλεύρι. Ανακατεύετε με ξύλινο κουτάλι, να αναμειχθούν τα υλικά.

5. Παίρνετε κομμάτια ζύμης και κάνετε μπαλάκια, στο μέγεθος μεγάλου καρυδιού. Τα βάζετε στα ταψιά σε απόσταση 6 εκ. περίπου μεταξύ τους. Βάζετε τα ταψιά να ψηθούν για 15 περίπου λεπτά (μέχρι τα μπισκότα να πάρουν όμορφο μελί – καστανό χρώμα). Στα 7 λεπτά αλλάζετε θέση στα ταψιά για να ψηθούν τα μπισκότα ομοιόμορφα.

6. Όταν τα μπισκότα ψηθούν, τα βγάζετε από το φούρνο και αφήνετε τα μπισκότα να κρυώσουν μέσα στα ταψιά. Όταν είναι εντελώς κρύα τα φυλάτε με αεροστεγές δοχείο ή σε σακούλα τροφίμων.

Μαγειρεύτηκε στις 12 Απριλίου 2016 από την Luise

<http://www.radicio.com/%CE%BC%CF%80%CE%B9%CF%83%CE%BA%CF%8C%CF%84%CE%B1-%CE%BC%CE%B5-%CE%B2%CF%81%CF%8E%CE%BC%CE%B7-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%BA%CE%B1%CF%81%CF%8D%CE%B4%CE%B9%CE%B1/>