

12 Μαΐου 2017

Υγιεινά και εύκολα μπισκότα βρώμης

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Τα μπισκότα μπορούν να έχουν, ταυτόχρονα με τη γλυκιά τους γεύση, και υψηλή διατροφική αξία;

Η βρώμη έχει καταφέρει να «κεντρίσει» το ενδιαφέρον μεγάλου μέρους των καταναλωτών - όχι αδικώς. Αυτό γιατί αποτελεί μία εξαιρετική πηγή υδατανθράκων - που θα σας δώσουν άμεσα ενέργεια - αλλά και φυτικών ινών.

Εκτέλεση:

Βάζουμε τις σταφίδες να μουσκέψουν στο νερό για μισή ώρα πάνω κάτω. Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, τις νιφάδες της βρώμης, τη σόδα, το αλάτι, τα μυρωδικά και τους ξηρούς καρπούς και τα ανακατεύουμε.

Σε μια κούπα βάζουμε τα ...εναλλακτικά των αυγών και τα διαλύουμε.

Σε μπολ ανάμειξης χτυπάμε ελαφρά το ελαιόλαδο με τις ζάχαρες και προσθέτουμε το «εναλλακτικό διάλυμα» (ή τα αυγά, αν βάλουμε αυγά) και τις σταφίδες μαζί με το νερό τους.

Προσθέτουμε τα στερεά υλικά και ανακατεύουμε με μια σπάτουλα. Το μείγμα είναι σχετικά υδαρές. Το αφήνουμε για 15 λεπτά να ξεκουραστεί.

Η βρώμη τραβάει τα υγρά και γίνεται πιο συμπαγές τελικά, αλλά δεν πλάθεται με το χέρι.

Με ένα κουταλάκι βγάζουμε μικρές κουταλιές από το μείγμα σε λαμαρινάκι στρωμένο με χαρτί κουζίνας (αραιά γιατί απλώνουν).

Τα ψήνουμε σε προθερμασμένο στους 180 βαθμούς φούρνο, στη μεσαία σχάρα, για 20 λεπτά περίπου. Τα αφήνουμε να μείνουν στο ταψάκι για λίγο-οπότε σκληραίνουν λίγο- και μετά τα βγάζουμε. Τα διατηρούμε σε μπολ που κλείνει καλά, αλλά το σκεπάζουμε αφού κρυσώσουν εντελώς. Γίνονται 70-80 μπισκότα .

Tip: Για να μειώσετε τη ζάχαρη, μπορείτε να αντικαταστήσετε ένα μέρος της ποσότητάς της με σταφίδες.

Πηγή: infokids.com.cy