

Μπισκότα με cranberries

Πέμπτη, 01 Οκτώβριος 2015 08:50



Συστατικά :

1 φλιτζάνι αλεύρι ολικής αλέσεως

1 κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα

1/2 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

1/4 κουταλάκι του γλυκού κανέλα

1 φλιτζάνι Βούτυρο

1/2 φλιτζάνι καφέ ζάχαρη

1/2 φλιτζάνι γάλα αμυγδάλου

1 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας

1 φλιτζάνι βρώμη

1/2 φλιτζάνι αποξηραμένα cranberries

1/2 φλιτζάνι σταγόνες σοκολάτας

Οδηγίες :

1. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180 βαθμούς.

2. Σε ένα μπολ , χτυπήστε ελαφρά το αλεύρι, τη σόδα, το αλάτι και την κανέλα.

2. Με ένα ηλεκτρικό μίξερ βάζετε το βούτυρο και την καστανή ζάχαρη και ανακατεύετε μέχρι να αφρατέψουν,για περίπου 2-3 λεπτά. Ανακατέψτε το γάλα αμυγδάλου και το εκχύλισμα βανίλιας.

3. Γυρίστε το μίξερ σε χαμηλή ταχύτητα και προσθέστε τα ξηρά συστατικά. Τέλος προσθέστε τη βρώμη , τα αποξηραμένα cranberries και τις σταγόνες σοκολάτας .

4. Χωρίστε τη ζύμη μπισκότων σε μπάλες και τοποθετήστε σε φύλλο ψησίματος. Ισιώστε απαλά τα μπαλάκια ζύμης με την παλάμη του χεριού σας . Ψήστε τα μπισκότα για 10 λεπτά ή μέχρι να οριστεί και να ροδίσουν γύρω από τις άκρες.

Δείτε και τη διατροφική ετικέτα του μπισκότου σας! (οι θερμίδες είναι στο σύνολο του μείγματος και όχι ανά μπισκότο...)

Ένα μπισκότο 20 γραμμαρίων, έχει 100 kcal.

Nutrition Facts

Serving Size 596 g

Amount Per Serving	
Calories 2913 Calories from Fat 1488	
% Daily Value*	
Total Fat 177g	272%
Saturated Fat 23g	114%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 7mg	2%
Sodium 174mg	7%
Total Carbohydrate 311 g	104%
Dietary Fiber 27g	107%
Sugars 131 g	
Protein 65g	
Vitamin A 21% □ Vitamin C	5%
Calcium 102% □ Iron	139%

*Percent Daily Values are based on a 2.000 calorie diet.
Your daily values may be higher or lower depending
on your calorie needs.

<http://www.healthyrecipes.com> Msc