

Μπισκότα φυστικοβούτυρου

Συστατικά

- 1 κούπα βρώμη
- 1 κούπα Αράπικα φασίγια
- 1 γεμάτη κούπα χουρμάδες (καθαρισμένους, χωρίς τα κουκούτσια)
- 3 κουταλιές σούπας Φυσικό φυστικοβούτυρο
- 2 κ.σούπας νερό
- 1 κ.γλυκού Εκχύλισμα βανίλιας
- 1 κ.γλυκού Κανέλα
- 1 κ.γλυκού αλάτι θαλασσινό
- Κομματάκια μαύρης σοκολάτας (προαιρετικά)



Οδηγίες:



1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς κελσίου
2. Σε ένα μπλέντερ βάζουμε τη βρώμη, τα φιστίκια, την κανέλα, την βανίλια, το αλάτι και τα χτυπάμε μέχρι να γίνουν σαν αλεύρι- πούδρα.
3. Προσθέτουμε τους χουρμάδες μας και το φυστικοβούτυρο και ξαναχτυπάμε μέχρι το μείγμα να γίνει σαν ζύμη.
4. Πλάθουμε μπαλάκια με το ζυμάρι μας και τα τοποθετούμε ομοιόμορφα σε ένα ταψί στρωμένο με αντικολλητική λαδόκολλα.
5. Πιέζουμε με την παλάμη μας ή με ένα ποτήρι τα μπισκότα να γίνουν φλάτ και να απλωθούν.
6. Ψήνουμε τα μπισκοτάκια μας για 10-15 λεπτά στους 180 βαθμούς κελσίου.
7. Αφήνουμε να κρυώσουν και αν θέλουμε τα διακοσμούμε με λιωμένη μαύρη σοκολάτα ή τα βουτάμε σε λιωμένη σοκολάτα.



Διατροφικά οφέλη :

Τα φυστίκια είναι πλούσια σε πρωτεΐνες ,ακόρεστα λίπη, φυτικές ίνες, βιταμίνη E και Βιταμίνες B, σίδηρο, ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο. Περιέχουν αντιοξειδωτικές ουσίες όπως οι πολυφαινόλες και η ρεσβερατρόλη.

Διατροφική αξία (ανά 100g)

- Ενέργεια: 561 kcal
- Λίπος: 48%
- Μονοακόρεστα λίπη: 49% των ολικών λιπαρών
- Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα: 29% των ολικών λιπαρών
- Υδατάνθρακες: 8,3 g
- Φυτικές ίνες: 10,9 g
- Πρωτεΐνες: 26,0 g

Οι νιφάδες βρώμης είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες, σύνθετους υδατάνθρακες, μερικές πρωτεΐνες, βιταμίνες B, σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο, σελήνιο και ψευδάργυρο και

συμβάλλουν στην παραγωγή ενέργειας.



Διατροφική αξία της βρώμης ανά 1 μερίδα 40 γραμμάρια :

▪ Ενέργεια	145 θερμίδες
▪ Υδατάνθρακες	24 γρ.
▪ Διαιτητικές ίνες	3,6 γρ.
▪ Λιπαρά	3,2 γρ.
▪ Πρωτεΐνες	4,4 γρ.
▪ Βιταμίνη (B5)	0,5 mg
▪ Βιταμίνη (B9)	22 μg
▪ Ασβέστιο	21 mg
▪ Σίδηρο	2 mg
▪ Μαγνήσιο	71 mg
▪ β-γλυκάνη	1,6 γρ

Οι χουρμάδες αποτελούν πηγή καλίου, σιδήρου, ασβεστίου, μαγνησίου, βιταμινών Β και φυτικών ινών. Οι αδιάλυτες και διαλυτές φυτικές ίνες που περιέχουν βοηθούν στον καθαρισμό του

γαστρεντερικού συστήματος, συμβάλλοντας στην εύρυθμη λειτουργία του εντέρου.

Θρεπτικά συστατικά χουρμάδων ανά 100γρ

- Ενέργεια 277 kcal
- Υδατάνθρακες 75γρ εκ των οποίων σάκχαρα 66 γρ
- Πρωτεΐνες 1,81γρ
- Λιπαρά 0,15γρ
- Φυτικές ίνες 6,7γρ
- Κάλιο 696mg
- Φώσφορος 62mg
- Μαγνήσιο 54mg

