

## ΜΠΙΣΚΟΤΑΚΙΑ ΜΕ ΤΑΧΙΝΙ ΚΑΙ ΜΕΛΙ



Τα συγκεκριμένα μπισκοτάκια είναι πολύ νόστιμα και ιδιαίτερα θρεπτικά λόγω των υγιεινών συστατικών που περιέχουν. Αποτελούν μια πολύ καλή επιλογή ακόμη και για τα παιδιά.

### Υλικά:

- 9 κ.σ. ταχίني με μέλι
- ½ κ.σ. κανέλα
- 1 ½ φλ. βρώμη(κουάκερ)
- ½ φλ. καρύδια ή αμύγδαλα ή φυστίκια Αιγίνης

Αναμειγνύετε όλα τα υλικά. Μετά με ένα κουτάλι , παίρνετε λίγη ποσότητα και την βάζετε πάνω στο ταψί, στο οποίο έχετε τοποθετήσει μια λαδόκολλα. Ψήνετε για 6-7 λεπτά και τα αφήνετε να κρυώσουν.

θερμίδες	50 kcal
πρωτεΐνες	1 gr
υδατάνθρακες	7 gr
λιπαρά	25 gr
χοληστερόλη	0 mg
φυτικές ίνες	1 gr
νάτριο	0 mg