

ΓΡΗΓΟΡΑ ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟΥ



ΥΛΙΚΑ

- 2 φλ. φυσιτικοβούτυρο
- 2 φλ. μαύρη ζάχαρη
- 2 αυγά ελαφρώς χτυπημένα
- 4 κ.σ. χοντροκομμένα καρύδια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο.

Απλώνετε μια λαδόκολλα στο ταψί που θα ψήσετε τα μπισκότα.

Σ ένα δοχείο ανακατεύετε πολύ καλά τα 3 πρώτα συστατικά.

Στο τέλος πρόσθετε τα καρύδια.

Με ένα κουτάλι φτιάχνετε τα μπισκότα πάνω στο ταψί.

Τα βάζετε στο φούρνο και τα ψήνετε μέχρι να ροδίσουν κι από τις 2 πλευρές.

Διατροφική ανάλυση ανά μπισκότο	
Θερμίδες	178 kcal
Υδατάνθρακες	12gr
Πρωτεΐνη	6gr
Λιπαρά	12gr

Ένα μπισκότο πλούσιο σε ενέργεια και καλά λιπαρά ωφέλιμα για τον οργανισμό, ειδικά για τον παιδικό. Αν θέλετε μπορείτε να αντικαταστήσετε τη ζάχαρη με μέλι.