

Μπισκότα βρώμης με ταχίνι και σοκολάτα

16 ΛΕΠΤΑ

- 2 φλιτζάνια βρώμη Nutri Valley
- $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι αλεύρι ολικής αλέσεως
- $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι αλεύρι
- 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
- $\frac{1}{2}$ κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα
- $\frac{1}{2}$ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι ταχίνι Nutri Valley ολικής άλεσης
- 4 κουταλιές της σούπας ανάλατο, κρύο βούτυρο, κομμένο σε κυβάκια
- $\frac{2}{3}$ φλιτζάνι ζάχαρη
- $\frac{2}{3}$ φλιτζάνι καστανή ζάχαρη
- 1 μεγάλο αυγό
- 1 ασπράδι αυγού
- 1 κουταλιά της σούπας εκχύλισμα βανίλιας
- 1 φλιτζάνι σταγόνες μαύρης σοκολάτας
- $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι ψιλοκομμένα καρύδια

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 350 βαθμούς Κελσίου.
2. Σε ένα μεσαίου μεγέθους μπολ ανακατεύουμε τη βρώμη, το αλεύρι ολικής αλέσεως, το αλεύρι, την κανέλα, τη μαγειρική σόδα και το αλάτι.
3. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε με ηλεκτρικό μίξερ το ταχίνι και το βούτυρο μέχρι να γίνουν πάστα. Προσθέτουμε και τα δύο είδη ζάχαρης και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε για 2' περίπου. Θέλουμε το τελικό μείγμα μας να είναι κοκκώδες.
4. Χτυπάμε το αυγό, το ασπράδι και το εκχύλισμα βανίλιας και με μια ξύλινη κουτάλα ενσωματώνουμε όλα τα μείγματα μαζί.
5. Προσθέτουμε τα κομματάκια σοκολάτας και τα καρύδια.
6. Με υγρά χέρια φτιάχνουμε μπαλάκια από το μείγμα και τα βάζουμε σε μπεν μαρί.
7. Τοποθετούμε τις μπάλες σε απόσταση τουλάχιστον 2 cm μεταξύ τους.

8. Ψήνουμε τα μπισκότα για 16 λεπτά.

16 ΛΕΠΤΑ

- 2 φλιτζάνια βρώμη
- $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι αλεύρι ολικής αλέσεως
- $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι αλεύρι
- 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
- $\frac{1}{2}$ κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα
- $\frac{1}{2}$ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι ταχίνι Nutri Valley ολικής άλεσης
- 4 κουταλιές της σούπας ανάλατο, κρύο βούτυρο, κομμένο σε κυβάκια
- $\frac{2}{3}$ φλιτζάνι ζάχαρη
- $\frac{2}{3}$ φλιτζάνι καστανή ζάχαρη
- 1 μεγάλο αυγό
- 1 ασπράδι αυγού
- 1 κουταλιά της σούπας εκχύλισμα βανίλιας
- 1 φλιτζάνι σταγόνες μαύρης σοκολάτας
- $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι ψιλοκομμένα καρύδια

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 350 βαθμούς Κελσίου.

2. Σε ένα μεσαίου μεγέθους μπολ ανακατεύουμε τη βρώμη, το αλεύρι ολικής αλέσεως, το αλεύρι, την κανέλα, τη μαγειρική σόδα και το αλάτι.

3. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε με ηλεκτρικό μίξερ το ταχίνι και το βούτυρο μέχρι να γίνουν πάστα. Προσθέτουμε και τα δύο είδη ζάχαρης και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε για 2' περίπου. Θέλουμε το τελικό μείγμα μας να είναι κοκκώδες.

4. Χτυπάμε το αυγό, το ασπράδι και το εκχύλισμα βανίλιας και με μια ξύλινη κουτάλα ενσωματώνουμε όλα τα μείγματα μαζί.

5. Προσθέτουμε τα κομματάκια σοκολάτας και τα καρύδια.

6. Με υγρά χέρια φτιάχνουμε μπαλάκια από το μείγμα και τα βάζουμε σε μπεν μαρί.

7. Τοποθετούμε τις μπάλες σε απόσταση τουλάχιστον 2 cm μεταξύ τους.

8. Ψήνουμε τα μπισκότα για 16 λεπτά.

Ζυμαρικά με πέστο κόκκινης πιπεριάς και κοτόπουλο

Χρόνος ψησίματος: 20 λεπτά

Συνολικός χρόνος: 20 λεπτά



Συστατικά

- 500γρ. Πλεξούδες ζυμαρικά
- 300γρ. Ψημένες πιπεριές Φλωρίνης
- 1 σκελίδα σκόρδο
- Βασιλικό
- 2 κονσέρβες κοτόπουλο σε ελαιόλαδο Nutrivalley
- Αλάτι-Πιπέρι
- Ελαιόλαδο

Βήματα

1. Βράζουμε τα ζυμαρικά να είναι al dente.
2. Παράλληλα σε ένα μπλέντερ προσθέτουμε τις ψητές πιπεριές (βρίσκεις έτοιμες σε βαζάκι) , τη σκελίδα σκόρδο, ελαιόλαδο,

αλάτι και πιπέρι.

3. Χτυπάμε μέχρι να γίνει ένα το μείγμα σαν κρέμα. Προσθέτουμε μέσα τον ψιλοκομμένο βασιλικό κι ανακατεύουμε μαζί με τα μακαρόνια.

4. Τέλος προσθέτουμε το έτοιμο κοτόπουλο κι ανακατεύουμε να ενωθούν μεταξύ τους.

[Εκτύπωση](#)

Αυτό ήταν χρειάζεσαι μόνο ένα βαθύ πιάτο για φουλ απόλαυση!