



# Cookies Χωρίς Ζάχαρη, νηστίσιμα

Ξέρω ότι αγαπάτε τις εύκολες και γρήγορες συνταγές, γι αυτό και εγώ δείτε τι σας έχω. Μου έδωσε η κουμπάρα μου μια νηστίσιμη συνταγή, εγώ την άλλαξα τελείως όμως. Ήθελα να την δοκιμάσω χωρίς ζάχαρη να βάλω μέλι, την έφτιαξα όπως ήθελα εγώ. Είμαι σίγουρη ότι θα γίνουν τα αγαπημένα σας και θα τα φτιάχνετε συνέχεια. Τα υλικά σίγουρα τα έχετε σπίτι σας και αν δεν έχετε κάτι θα σας δώσω εναλλακτική. Πάμε λοιπόν στην κουζίνα μου, γιατί ήδη ζητάτε την συνταγή για να τα φτιάξετε και εσείς.



## Υλικά

3 κούπες [αλεύρι](#).

2 κ.γ. [μπεικιν](#).

μια πρέζα αλάτι.

1 κούπα ηλιέλαιο.

1/2 κούπα χυμό πορτοκαλιού.

1 κ.γ. υγρή βανίλια.

3/4 κούπα μέλι.

ξύσμα από 2 πορτοκάλια.

1 κούπα [βρώμη](#).

1 κούπα σταγόνες κουβερτούρα ή ψιλοκομμένη κουβερτούρα.



## Εκτέλεση

Βάζετε σε ένα μπολ όλα τα υγρά υλικά, το ξύσμα πορτοκάλι, τη ζάχαρη και το αλεύρι. Τέλος τις σταγόνες σοκολάτας και ανακατεύετε ενωθούν τα υλικά. Αυτό ήταν τώρα ανάβεται τον φούρνο, στους 170 βαθμούς στον αέρα. Βάζετε λαδόκολλα σε 2 λαμαρίνες και με το σκουπ (κουτάλι παγωτού) αραδιάζεται κουταλιές στην λαμαρίνα. Τα πατάτε από πάνω αν θέλετε.

Εγώ τα μισά τα άφησα έτσι και τα άλλα μισά τα πάτησα, δείτε πως τα θέλετε. Ψήνετε τα Cookies 12-15 λεπτά, ανάλογα τον φούρνο σας πάντα και πως ψήνει. Αν σας αρέσουν μαλακά, θα τα αφήσετε λιγότερο ενώ για τραγανά περισσότερο.



### **Tips !**

Μπορείτε αν θέλετε να βάλετε καρύδια, η όποιο ξηρό καρπό θέλετε ή σταφίδες (ξανθές ή μαύρες). Επίσης μπορείτε να βάλετε κράνμπερις.

Ενώ αντί για κλασσική κουβερτούρα να βάλετε λευκή κουβερτούρα, αλλά δεν θα είναι νηστίσιμα. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε κανέλα ή αποξηραμένα φρούτα.

*Καλή Επιτυχία !*