



SUKKERFRIE COOKIES

Har du læst vores artikel om det naturlige og kaloriefrie sukkerstof stevia? Her får du et forslag til at bruge planten i sprøde cookies. De indeholder desuden masser af fuldkorn i form af havregryn samt gode sager fra nødder og mørk chokolade.

Arbejdstid: 15 minutter

Tidsforbrug i alt: 30 minutter

SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Mos bananen med en gaffel.
3. Bland hvedemel med salt, vaniljepulver, kanel, kakao, bagepulver og stevia i en skål.
4. Hak chokolade og nødder groft.
5. Smelt smørret, lad det afkøle lidt og pisk det så med æg til en luftig masse.

INGREDIENSER

- 1 banan
- 1 dl hvedemel
- 1 nip salt
- 0,5 tsk. vaniljepulver
- 1 tsk. kanel
- 2 tsk. kakaopulver
- 1 tsk. bagepulver
- 2 tsk. stevia
- 70 g mørk chokolade
- 70 g nødder
- 40 g smør
- 1 æg
- 2 dl havregryn



6. Tilsæt havregryn og melblandingen. Bland det hele godt sammen.
7. Vend til sidst banan, chokolade og nødder i dejen.
8. Form 7 kugler med to store skeer og sæt dem på en bageplade med bagepapir.
9. Tryk kuglerne lidt flade og bag dem i ca. 15 minutter.



TIP: BAG UDEN STEVIA

Du kan naturligvis også bage de her cookies med almindelig sukker i stedet for stevia. Erstat stevia med 2 dl sukker og juster evt. konsistensen med havregryn eller mel.

