

PIŠKOTI S STEVIO

SESTAVINE

sok treh pomaranč

2 jogurtova lončka ovsenih kosmičev

3 velike žlice lanenih semen (strtih)

100 gmletih lešnikov

100 gsušenih brusnic (ali datljev, ali rozin - z datlji bo bolj sladko) ali stevie

1 žlicakokosovega masla (lahko tudi navadnega)



POSTOPEK

Ovsene kosmiče in lanena semena namočimo v sveže iztisnjen pomarančni sok in pustimo, da se namakajo približno pol ure. Nato dodamo lešnike ter cimet in ingver. Dodamo žlico kokosovega masla ter vse skupaj zmiksamo v sekljalniku ali pa s paličnim mešalnikom, da masa postane bolj gladka.

Masi dodamo še drobno nasekljane sušene brusnice, pomešamo ter z žlico nanašamo na peki papir.

Pečemo 10 minut na 200 stopinjah.

BANANINI PIŠKOTI BREZ SLADKORJA



Sestavine za pripravo bananinih piškotov brez sladkorja:

(za približno 20 piškotov)

2 banani (malo večji)

140 g ovsenih kosmičev

30 g grobo seseklanih orehov (lahko tudi lešniki)

žlica medu

Postopek priprave bananinih piškotov brez sladkorja:

Postopek je res enostaven. Najprej priklopimo pečico in jo nastavimo na 170 °C (ventilacijska pečica). Nato olupimo banane, jih nalomimo v skledo in z vilico zmečkamo. Dodamo ovsene kosmiče in orehe (ali lešnike), ki smo jih pred tem poljubno grobo nasekljali. Zmešamo v enotno zmes. S čistimi rokami zajemamo maso, med dlanmi oblikujemo kroglico (za približno oreh veliko), ki jo malenkost sploščimo in bananine piškote brez sladkorja polagamo na pekač, ki smo ga obložili s papirjem za peko. Poskusite oblikovati čim bolj enakomerne piškote.

KOKOSOVI POLJUBČKI

SESTAVINE:

- * 150 g masla (sobne temperature)
- * 100 g kokosovega sladkorja
- * Vanilin ekstrakt
- * 1 rumenjaka
- * 1/2 pecilnega praška
- * 230 g (pirine) moka
- * 80 g (kokosove) čokolade

OPIS POSTOPKA: Za pripravo piškotov potrebujemo maslo sobne temperature, ki se je že dobro zmehalo (nekaj ur pred pripravo piškotov maslo vzamemo iz hladilnika, da se povsem zmeha). Maslu in kokosovemu maslu dodamo oba sladkorja, vanilin ekstrakt in rumenjaka. Vse skupaj stepemo v penasto zmes, da se sestavine dobro povežejo. K masleni mešanici presejemo moko s pecilnim praškom in kokosovo moko, ter umesimo testo. Dodamo na koščke narezano kokosovo čokolado. Testo damo na hladno za vsaj eno uro. Nato se lotimo priprave piškotov. Jaz sem testo oblikovala v "klobaso", ki sem jo nato narezala na približno 1 cm debele kolobarje, jih malo oblikovala in polagala na pekač, obložen s papirjem za peko. Piškote pečemo pri 180 °C približno 10 minut (odvisno tudi od tega, kakšno debelino piškotov izberete). Sveže pečeni piškoti (dokler so vroči) so zelo krhki, zato bodite pazljivi, sicer se vam bodo lomili, vendar bodo ravno zaradi tega izredno krhki. Pa dober tek :)



ČAS PRIPRAVE: 10 minut plus hlajenje testa, oblikovanje piškotov in peka

Keksi z javorjevim sirupom

Kekse pečemo od 12 do 15 minut na 200 stopinj Celzija

Sestavine: 30 dag moke + za valjanje, pol žličke pecilnega praška, 5 dag nasekljanih orehov, pol žličke cimeta, 15 dag sladkorja v prahu, 10 dag javorjevega sirupa, 20 dag masla.



Moko zmešamo s pecilnim praškom, maslom, sladkorjem v prahu, cimetom, nasekljanimi orehi in javorjevim sirupom. Zgnetemo gladko testo, ki ga zavijemo v folijo in za nekaj ur spravimo v hladilnik.

Na pomokani površini testo razvaljamo približno pol centimetra debelo in z modelčki ali kozarcem izrežemo kekse.

Zložimo jih na pekač obložen s peki papirjem in pečemo 12-15 minut (200 stopinj Celzija).