

עוגיות בישקוטי

עוגייה שתמיד קיימת בבית. היא משביעה ותוספת האגוזים והשקדים מחליפה שומן בריא מן הצומח. השומן מאט את קצב ספיגת הסוכר לדם. כדי להמתיק אותה יותר ולתת לה טעם הדרי, אפשר לסחוט מעט תפוז (2 כפות יעשו את העבודה) ואף להוסיף גרידת תפוז. אני בוחרת באגוזי לוז שוקדים טבעיים עם קליפתם. אפשר לשלב פיסטוקים קלופים או אגוזים אחרים. אפשר להכין אותה עם כף סוכר בלבד ואז העוגייה ניטרלית בטעמה.

אפשרות נוספת, לקלות מעט את האגוזים במלח, לוותר או להוסיף כפית סוכר ואז העוגייה הופכת למעט מלוחה. (בבית שלי חוץ ממני אף אחד לא אהב)

המתכון מכיל כ 30 עוגיות דקות

ערכים תזונתיים לעוגייה: 50 קלוריות ו 1 גרם חלבון

רכיבים:

1 כוס קמח רגיל או כוסמין כ 150 גרם (אם משתמשים במלא משנה מעט את מרקם העיסה. עדיף לא יותר משליש קמח מלא)

1 כפית אבקת אפיה

1/3 כוס 50 גרם שקדים טבעיים עם קליפה

1/3 כוס 35 גרם אגוזי לוז טבעיים אפשר עם או ללא קליפה

1/3 כוס סוכר 65 גרם סוכר

1 ביצה

1 כפית תמצית וניל

1/2 כפית קינמון (לא חובה)

1 כף גרד תפוז (לא חובה)

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל 160 מעלות

בקערה מערבבים סוכר, קינמון, וניל, גרד תפוז, וביצה

מוסיפים את הקמח ואבקת האפיה ולשים ביד, מוסיפים שקדים ואגוזים לעיסה

מכינים תבנית תנור עם נייר אפיה

בידיים מעט רטובות יוצרים גליל מעט שטוח, מניחים על נייר האפיה ואופים כ 25 עד 30 דקות להזהבה כך שהגליל נשאר רך מספיק לחיתוך.

מצננים לחלוטין את הגליל לפני שפורסים.

מחממים תנור ל 110 מעלות

פורסים בעזרת סכין ללחם לעוגיות דקות (כ 30 עוגיות)

מניחים את העוגיות ו אופים עד לייבוש מלא של העוגיות.

