

PROTEIN PEANUT BUTTER COOKIES

 10 portions

INGREDIENTS

- 40 γρ. αλεσμένη βρώμη (σαν αλεύρι να γίνει)
- 30 γρ. πρωτεΐνη
- 1 αυγό
- 135 γρ. φυστικοβούτυρο
- 60 γρ. μέλι ή σιρόπι αγαύης ή σφενδάμου
- 1 κ.γ μπέικιν παουντερ
- 30gr. σταγόνες σοκολάτας

COOKING METHOD

- 1° Σ' ένα μπολ προσθέτουμε το φυστικοβούτυρο , το αυγό και το μέλι ή το σιρόπι και τα ανακατεύουμε.
- 2° Έπειτα, προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά (στο τέλος οι σταγόνες σοκολάτας) και ανακατεύουμε
- 3° Πλάθουμε 10 μπισκοτάκια και χάνουμε στους 170 βαθμού'ς για 6-7 λεπτά

NUTRITIONAL INFORMATION

| | PER 100 g | PER PORTION (20 g) | % DRI |
|------------------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGY | 422 kcal | 84 kcal | 4 % |
| PROTEIN | 19 g | 4 g | 8 % |
| CARBOHYDRATE | 38 g | 8 g | 3 % |
| SUGARS | 21 g | 4 g | 5 % |
| FAT | 24 g | 5 g | 7 % |
| FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED | 6 g | 1 g | 6 % |
| FIBER | 4 g | 1 g | 3 % |
| SODIUM | 222 mg | 44 mg | 2 % |