

Πανεύκολα σπιτικά σοκολατένια cookies χωρίς αλεύρι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αποτελούν μια γλυκιά πρόταση, χωρίς τη χρήση κάποιου δημητριακού ή προϊόντος του (π.χ. αλεύρι).

Ενδείκνυται και για άτομα που ακολουθούν μια διατροφή ελεύθερη γλουτένης. Θα πρέπει ωστόσο να σημειωθεί ότι τόσο η κουβερτούρα όσο και το κακάο είναι απαραίτητο να αναγράφουν στη συσκευασία τους ότι δεν εμπεριέχουν ίχνη γλουτένης.

Υλικά

3 φλ. ζάχαρη άχνη

$\frac{3}{4}$ φλ. κακάο, σε σκόνη, κοσκινισμένο

$\frac{1}{2}$ κ.γ. αλάτι χοντρό

150 γρ. κουβερτούρα υγείας, 35-40% κακάο, ψιλοκομμένη

$1\frac{1}{2}$ φλ. καρύδια, ψιλοκομμένα

ασπράδια από 4 αβγά, σε θερμοκρασία δωματίου

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160°C. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τη ζάχαρη με το κακάο και το αλάτι. Προσθέτουμε την κουβερτούρα, τα καρύδια και τα αβγά και συνεχίζουμε το ανακάτεμα έως ότου έχουμε ένα ομοιογενές μείγμα. Στρώνουμε σε ένα ταψί μια λαδόκολλα και με την βοήθεια μιας κουτάλας παίρνουμε κομμάτια από το μείγμα και τα στρώνουμε στη λαδόκολλα κρατώντας απόσταση 3-4 εκ. μεταξύ τους. Τα καλύπτουμε με μια δεύτερη λαδόκολλα και τα ψήνουμε για περίπου 12 λεπτά. Τα γυρίζουμε με τις κόλλες από την άλλη πλευρά και τα ψήνουμε για περίπου 12-13 λεπτά ακόμη. Αφήνουμε τα μπισκότα σε μια σχάρα ώστε να κρυώσουν καλά και τα διατηρούμε φρέσκα σε ένα αεροστεγές σκεύος.

Πηγή: neadiatrofis.gr