

## 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 %