

PROTEIN COOKIE DOUGH

 6 hours

 2 portions

INGREDIENTS

- 80 grams of cereal, hot, oats, quick, dry, Quaker- αλεσμενη θα βγει καλυτερο ή εαν βαλετε καποιο αλευρι πχ αμυγδαλου ή κανονικό (ολικής)
- 1 packed tsp of sugars, brown [5 g]
- 30 grams of honey
- 1 package of sweetener from Stevia leaf [1 g]/ Sucralose / xylitol / erythritol (not necessary)
- 1/2 scoop protein powder(not necessary)
- 2 tbsps of peanut Butter, smooth [32 g]
- 10 grams of olive oil, extra virgin
- 10 grams of chocolate, dark, 70-85% cacao solids
- 1 κγ αλάτι

COOKING METHOD

- 1° Βάζουμε όλα τα υλικά μαζί και ανακατεύουμε πολύ καλά, βγάζει δύο μερίδες. Εάν η ζύμη βγει πολύ στεγνή, προσθέστε λίγο νερό(πολύ λίγο και σιγά σιγά) εάν βγει πολύ υδαρή προσθέστε λίγο αλεύρι ή βρόμη . Τρωγεται ώμο

NUTRITIONAL INFORMATION

| | PER 100 g | PER PORTION [91 g] | % DRI |
|------------------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGY | 445 kcal | 403 kcal | 20 % |
| PROTEIN | 14 g | 13 g | 25 % |
| CARBOHYDRATE | 54 g | 49 g | 19 % |
| SUGARS | 20 g | 18 g | 20 % |
| FAT | 20 g | 18 g | 26 % |
| FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED | 5 g | 4 g | 21 % |
| FIBER | 6 g | 5 g | 21 % |
| SODIUM | 967 mg | 876 mg | 37 % |