

ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ ΔΙΑΙΤΗΣ

ΥΛΙΚΑ

- (A) 130 gr εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
200 gr φρέσκος χυμός πορτοκαλιού
10 gr κονιάκ
42 gr καστανή ακατέργαστη ζάχαρη (FYTRO)
Ξύσμα από 1 πορτοκάλι
Λίγο γαρύφαλλο
Λίγη κανέλλα
- (B) 250 gr αλεύρι ολικής (πετρόμυλου) – “Μύλοι Αγ. Γεωργίου”
125 gr νιφάδες βρώμης – Quaker
125 gr σιμιγδάλι ψιλό
1 κουτ. γλυκού μπέικιν (γεμάτο)
1 κουτ. γλυκού σόδα (κοφτό)

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

- 210 gr νερό
210 gr μέλι

ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΣΠΑΛΙΣΜΑ

- 100 gr καρύδια
1 κουτ. γλυκού κανέλλα
1 κουτ. γλυκού γαρύφαλλο
1 κουτ. σούπας καστανή ζάχαρη

Τα υλικά μας είναι για 30 – 31 μελομακάρονα, όπου μετά το ψήσιμο ζυγίζουν περίπου 23 gr το καθένα (θερμιδικής απόδοσης < 100 kcal).

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε στο MIXER τα υλικά (A). Ανακατεύουμε τα υλικά (B) σε ένα λεκανάκι. Προσθέτουμε τα υλικά που χτυπήσαμε στο MIXER. Ανακατεύουμε με κουτάλι σούπας χωρίς ζύμωμα.

Πλάθουμε με το χέρι μας 29 gr ζύμης πατώντας ελαφρά, πάνω σε τρίπτη (για το σχέδιο), ώστε να κάνει “βαθούλωμα” για να “τραβήξει” το σιρόπι. Τοποθετούμε σε φόρμα ή ταψάκι, στο οποίο έχουμε τοποθετήσει αντικολλητικό χαρτί.

Σε προθερμασμένο φούρνο 150° (αέρα) ψήνουμε για 30 min. Σιροπιάζουμε σε ταψί, ζεστό σιρόπι, ζεστά μελομακάρονα.