

עוגיות תמרים בריאות



רכיבים

- חבילה תמר
- כוס קוקוס טחון
- 1/2 2/1 כוס שמן זית
- ביצה
- 1/2 2/1 כוס שבבי אגוזים, פיסטוק, שקדים לבחירה גרורים/כתושים
- 3/4 4/3 כוס דבש
- 1/2 2/1 כוסות קמח מחיטה מלאה
- כוס שיבולת שועל

הכנה

1. בצק: בקערה מערבבים קמח, שיבולת שועל, אגוזים, שקדים וחצי כוס קוקוס. בקערה אחרת מערבבים ביצים, דבש ושמן.
2. מחברים את תכולת שתי הקערות יחד ולשים עם הידיים, עד שיוצא בצק לח.
3. מילוי: בקערה מניחים את עיסת התמרים עם הקוקוס שנשאר.
4. לוקחים ביד כדור מהבצק ומרדדים אותה בידיים לעיגול קטן ושטוח שבתוכו מניחים כדורון תמרים. סוגרים, מניחים בתבנית ומכסים בנייר כסף.
5. מכניסים לתנור מחומם ל-180 מעלות, כ-20 דקות. בתאבון.

50 דקות

8 servings 8