

# COOKIES ΒΡΩΜΗΣ

## Υλικά

1.000 γρ. μίγμα **oat cookies**

80 γρ. νερό

150 γρ. μαργαρίνη  
Ζαχαροπλαστικής

### Προαιρετικά:

150 - 300 γρ. δάκρυα  
σοκολάτας ή  
cranberries ή σταφίδες

## Εκτέλεση

1. Ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί για 3 - 5 λεπτά στην πρώτη ταχύτητα.

2. Για soft cookies ψήνουμε για 8 λεπτά σε θερμοκρασία 180°C. Για τραγανά cookies, ψήνουμε για 15 λεπτά σε θερμοκρασία 160°C.

\* ΤΑ ΣΝΑΚ ΠΟΥ ΑΠΕΙΚΟΝΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΕΧΟΥΝ ΠΑΡΑΧΘΕΙ ΜΕ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΤΗΣ KENFOOD



Οι επιτυχημένες  
συνεργασίες  
εξελισσονται...

[www.kenfood.com](http://www.kenfood.com)

# ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ & COOKIES ΒΡΩΜΗΣ

# ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ & COOKIES ΒΡΩΜΗΣ

## ..... ΒΡΩΜΗ .....

Η **βρώμη**, αν και βρίσκεται εδώ και χρόνια στη διατροφή μας, τον τελευταίο καιρό έχει γίνει αρκετά δημοφιλής.

Το ενδιαφέρον του καταναλωτή για αρτοσκευάσματα με βάση τη βρώμη έχει αυξηθεί, λόγω της **περιεκτικότητάς της σε φυτικές ίνες** όπως οι **β - γλυκάνες**.

Σύμφωνα με αναφορές η ευεργετική δράση της βρώμης, **ενισχύει την άμυνα του οργανισμού** και **προστατεύει το πεπτικό και καρδιαγγειακό σύστημα**. Επίσης, η κατανάλωση της συμβάλλει στη **μείωση της χοληστερίνης**, λόγω της β - γλυκάνης.

**ΥΓΙΕΙΝΑ  
ΣΝΑΚ  
ΓΙΑ ΟΛΗ  
ΤΗΝ  
ΗΜΕΡΑ!**

Η **KENFOOD** σας προτείνει το νέο έτοιμο μίγμα **oat cookies**, ώστε να προσφέρετε **λαχταριστές μπάρες δημητριακών** και **cookies βρώμης**, στους πελάτες σας που αναζητούν **εναλλακτικές και υγιεινές προτάσεις διατροφής!**

# ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΒΡΩΜΗΣ

## Υλικά

1.500 γρ. μίγμα **oat cookies**  
150 γρ. νερό  
250 γρ. βούτυρο 82%  
180 γρ. ηλιόσπορο  
230 γρ. νιφάδες βρώμης  
120 γρ. σταγόνες σοκολάτας  
180 γρ. cranberries  
130 γρ. φιστίκια αιγίνης

## Εκτέλεση

1. Πρώτα ζυμώνουμε το μίγμα cookies βρώμης, το βούτυρο και το νερό για 3 λεπτά στην δεύτερη ταχύτητα.
2. Στη συνέχεια προσθέτουμε και τα υπόλοιπα υλικά και τα ζυμώνουμε για 2 λεπτά στην δεύτερη ταχύτητα.
3. Τοποθετούμε το συνολικό μίγμα σε ταψί χρησιμοποιώντας λαδόκολλα και ψήνουμε για 20 λεπτά στους 190°C.
4. Το αφήνουμε να κρυώσει και μετά κόβουμε στο επιθυμητό μέγεθος.

Γραφεία Κερατσινίου: Σπετσών 1, Κερατσίνι 187 55 | Τ. 210 56 15 410 | Φ. 210 56 15 717

Αποθήκη Αθηνών: Πάροδος Ιεράς Οδού 131, Αιγάλεω 122 41 | Τ. 210 56 15 410 | Φ. 210 34 73 321

[kenfood@loulisgroup.com](mailto:kenfood@loulisgroup.com) [www.kenfood.com](http://www.kenfood.com) [/kenfoodcom](https://www.facebook.com/kenfoodcom)