



## Μελομακάρονα με Στέβια

ETHERAS FITNESS AND NUTRITION BY MOUSKI

**Μερίδες:** 30-33      **Ετοιμασία:** min      **Μαγείρεμα:** min      **Θερμίδες /ανά μερίδα :** ∞ 65-75 kcal

### Συστατικά

- 100 γρ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. στέβια
- 2 Κ κονιάκ
- Χυμός και ξύσμα από 1 πορτοκάλι
- 1 κ/κι μπέικιν πάουντερ
- 1 κ/κι κανέλα Κευλάνης σκόνη
- 1/3 κ/κι γαρίφαλο σκόνη
- 60 γρ. νερό
- 1/2 Κ μοσχοκάρυδο
- 350 γρ. αλεύρι βρώμης(στο μούλτι σε σκόνη)

#### Υλικά για το σιρόπι

- 200 γρ. νερό
- 70 γρ. στέβια
- 1 πορτοκάλι, τη φλούδα του
- 1 ξυλάκι κανέλας

#### Επικάλυψη

- 1/2 Φ καρύδια σπασμένα
- Μέλι ή σιρόπι αγαύης

### Διαδικασία

1. Χτυπάμε με το σύρμα το ελαιόλαδο με τη στέβια σε ένα μπολ. Προσθέτουμε και όλα τα άλλα υλικά εκτός του αλευριού με το μπέικιν. Ανακατεύουμε το μπέικιν μέσα στο αλεύρι. Ρίχνουμε και το αλεύρι με το μπέικιν στο μείγμα μας. Ανακατεύουμε ελαφρά με ένα κουτάλι και περιμένουμε 5-10 λεπτά να τραβήξει το αλεύρι τα υγρά του μείγματος και να σφίξει.
2. Τοποθετούμε λαδόκολλα σε ένα ταψί. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς στον αέρα. Παίρνουμε με το κουτάλι λίγη ζύμη και πλάθουμε με τα χέρια σε μικρό κύλινδρο. Τα τοποθετούμε σε απόσταση μεταξύ τους.
3. **Σιρόπι:** Σε ένα κατσαρολάκι προσθέτουμε όλα τα υλικά του σιροπιού και βράζουμε λίγο. Κατεβάζουμε από το μάτι και αφήνουμε να κρυώσει. Ψήνουμε για 20-25 λεπτά. Αφαιρούμε τη κανέλα και τις φλούδες του πορτοκαλιού. Μόλις βγάλουμε τα μελομακάρονα από το φούρνο τα σιροπιάζουμε ένα-ένα στο χλιαρό πλέον σιρόπι για μερικά δευτερόλεπτα 3-10 (ανάλογα πόσο κρύο είναι το σιρόπι για να μη διαλυθούν και να τραβήξουν όσο χρειάζεται).
4. Πασπαλίζουμε από πάνω (καρύδια και λίγο σιρόπι ή μέλι)