



Peanut Butter Cookies

Makes about 30 cookies

INGREDIENTS

- 1 cup (250g) creamy peanut butter
- ½ cup (45g) rolled oats
- 1 cup (125g) self-raising flour
- 1 large egg
- 1 teaspoon vanilla extract (optional)
- ½ cup or 6-8 tablespoons (70g) brown sugar
- ½ cup applesauce

VARIATION

You can add about ½ cup (85-100g) dark chocolate chips or raisins if you like. If you find this too sweet, you can reduce the amount of sugar added.

NUTRITIONAL VALUE

(per cookie - 23g, based on 30 cookies for one batch)

Energy: 85kcal	Fat: 4.6g
Carbohydrates: 8.7g	Saturated Fat: 1g
Protein: 3g	Cholesterol: 6mg
Dietary Fibre: 0.8g	Sodium: 92mg

METHOD

1. Mix together peanut butter, sugar, egg, applesauce and vanilla extract.
2. Add flour and oats to batter mixture (step 1) and stir well.
3. Drop tablespoonfuls of dough, 2 inches apart onto a cookie sheet or baking tray. Press down lightly with a fork.
4. Bake at 180°C for 10 minutes.
5. Remove from oven when cookies are just set. Do not over bake, cookies should not be brown.
6. Allow to cool for 10 minutes before transferring to wire rack to cool completely.



花生酱曲奇饼

可做出30个曲奇饼

材料

- 1杯（250克）香滑花生酱
- ½杯（45克）燕麦
- 1杯（125克）自发面粉
- 1个大鸡蛋
- 1茶匙香草精（选择性）
- ½杯或6-8汤匙（100克）黄糖
- ½杯苹果酱

做法

1. 将花生酱、黄糖、蛋、苹果酱和香草精混合搅匀。
2. 加入自发面粉和燕麦，搅匀。
3. 将1汤匙的面团滴落在烤盘上或曲奇饼薄板，每个曲奇饼面团相隔2寸。用叉轻压它。
4. 用180C烘烤10分钟。
5. 当曲奇饼定型后，将它们取出烤炉。不要过度烘烤，曲奇饼不应该是棕色的。
6. 让曲奇饼冷却10分钟后再移到电线架以便完全冷却。

如何变得更多样化

您可根据个人喜好加入½杯（85-100克）黑巧克力米或葡萄干。若您觉得味道太甜，可减少糖的份量。

营养分析

(1个曲奇饼 - 23克，依照30个曲奇饼作为一次批量)

热量：85卡路里	总脂肪：4.6克
碳水化合物：8.7克	饱和脂肪 1克
蛋白质：3克	胆固醇：6毫克
膳食纤维：0.8克	钠：92毫克



Biskut Mentega Kacang

Membuat kira-kira 30 biskut

BAHAN-BAHAN

- 1 cawan (250g) mentega kacang halus
- ½ cawan (45g) rolled oat
- 1 cawan (125g) tepung naik sendiri
- 1 telur besar
- 1 sudu teh ekstrak vanila (secara pilihan)
- ½ cawan atau 6-8 sudu makan (70g) gula perang
- ½ cawan sos epal (applesauce)

VARIASI

Anda boleh menambah kira-kira ½ cawan (85-100g) cip 'dark' coklat atau kismis jika anda suka. Jika anda rasa ini terlalu manis, anda boleh mengurangkan jumlah gula yang ditambah.

NILAI NUTRISI

(setiap biskut - 23g, berdasarkan 30 biskut setiap kumpulan)

Tenaga: 85kcal	Lemak: 4.6g
Karbohidrat: 8.7g	Lemak tepu: 1g
Protein: 3g	Kolesterol: 6mg
Serat: 0.8g	Natrium: 92mg

CARA

1. Campurkan bersama mentega kacang, gula, telur, epal dan ekstrak vanila.
2. Masukkan tepung dan oat kepada campuran adunan (langkah 1) dan kacau sehati.
3. Letak sesudu adunan, adakan 2 inci ruang di atas kertas biskut atau dulang. Tekan ringan dengan garpu.
4. Bakar pada 180°C selama 10 minit.
5. Keluarkan dari ketuhar apabila biskut ditetapkan. Jangan bakar terlebih masa, biskut tidak sepatutnya menjadi warna coklat.
6. Biarkan sejuk selama 10 minit sebelum memindahkan ke rak wayar untuk menyejuk sepenuhnya.