

Τα vegan μελομακάρονα ολικής χωρίς ζάχαρη που πρέπει να δοκιμάσεις

Μερίδες: 44-46 μελομακάρονα **Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 22-25 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** - **Σκεύος:** -

Φυλάμε τα μελομακάρονα σε θερμοκρασία δωματίου για 1 εβδομάδα.

Υλικά για το σιρόπι:

- 200 ml νερό
- 1 ξύλο κανέλας
- 1 φλούδα πορτοκαλιού
- 350 γρ. maple syrup

Υλικά για τα μελομακάρονα:

- ½ κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 500 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης
- 120 ml ελαιόλαδο
- 120 ml ηλιέλαιο
- ξύσμα από 1 πορτοκάλι
- 100 γρ. maple syrup
- 50 ml κονιάκ
- 1 κ.γ. κανέλα
- ¼ κ.γ. γαρύφαλλο σε σκόνη
- χυμός από 1 πορτοκάλι
- ¼ κ.γ. μαγειρική σόδα

Υλικά για το σερβίρισμα:

- 2 κ.σ. φιλοτριμμένοι ξηροί καρποί της αρεσκείας μας (καρύδια, φιστίκια Αιγίνης κ.λ.π.)
- maple syrup (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Ετοιμάζουμε πρώτα το σιρόπι. Βάζουμε το νερό, το ξύλο κανέλας και την φλούδα πορτοκαλιού σε μικρή κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά. Μόλις πάρει βράση, σιγοβράζουμε για 1-2 λεπτά, προσθέτουμε το maple syrup, ανακατεύουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά. Αφήνουμε να κρυώσει εντελώς.

2) Ανακατεύουμε το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ.

- 3) Σε μεγάλο μπολ ανακατεύουμε με σύρμα το ελαιόλαδο, το ηλιέλαιο, το ξύσμα, το maple syrup, το κονιάκ, την κανέλα και το γαρούφαλλο.
- 4) Ρίχνουμε την μαγειρική σόδα στον χυμό πορτοκαλιού, ανακατεύουμε, αφήνουμε να αφρίσει και ρίχνουμε στο μπολ με τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατεύουμε καλά.
- 5) Προσθέτουμε το μείγμα με το αλεύρι και ανακατεύουμε απαλά με το ένα χέρι μας, να ενωθεί με το υγρό μείγμα. Προσέχουμε να μην παραζυμώσουμε το μείγμα.
- 6) Πλάθουμε μικρά μελομακάρονα (περίπου 20 γρ. το καθένα) και τα τοποθετούμε -με μικρή απόσταση μεταξύ τους- σε ταψί περασμένο με λαδόκολλα. Τα πιέζουμε ελαφρά με πιρούνι, σταυρωτά.
- 7) Ψήνουμε τα μελομακάρονα σε προθερμασμένο φούρνο, στους 170°C στον αέρα, για περίπου 22-25 λεπτά μέχρι να χρυσίσουν.
- 8) Όσο είναι καυτά τα περνάμε (σε δόσεις) για 10-15” από το κρύο σιρόπι κι απ’ τις δύο μεριές και τα ακουμπάμε σε λαδόκολλα ή κατευθείαν σε πιατέλα. Αν θέλουμε αργότερα σιροπιάζουμε λίγο ακόμα με κουτάλι, προσέχοντας μην το παρακάνουμε και μας διαλυθούν.
- 9) Τα πασπαλίζουμε με τους τριμμένους ξηρούς καρπούς της αρεσκείας μας. Μπορούμε να τα ραντίσουμε με λίγο επιπλέον maple syrup.