

Μελομακάρονα χωρίς ζάχαρη, με αλεύρι βρώμης

Μερίδες: 37-40 τμχ **Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 20-22 λεπτά
Χρόνος αναμονής: 10 λεπτά

Φυλάμε τα μελομακάρονα σε θερμοκρασία δωματίου για 1 εβδομάδα.

Υλικά για το σιρόπι:

200 ml νερό
1 ξύλο κανέλας
1 φλούδα πορτοκαλιού
350 γρ. μέλι ή maple syrup ή σιρόπι αγαύης

Υλικά για τα μελομακάρονα:

500 γρ. νιφάδες βρώμης
1 ½ κ.γλ. μπέικιν πάουντερ
¼ κ.γλ. αλάτι
1 κ.γλ. κανέλα
¼ κ.γλ. γαρίφαλο σκόνη
80 γρ. ελαιόλαδο
80 γρ. ηλιέλαιο
80 γρ. μέλι ή maple syrup ή σιρόπι αγαύης
40 γρ. κονιάκ
ξύσμα & χυμός από 1 μέτριο πορτοκάλι
½ κ.γλ. μαγειρική σόδα

Για το σερβίρισμα:

καρυδόπιχα, ψιλοτριμμένη ή άλλο ωμό ξηρό καρπό της επιλογής μας

Εκτέλεση:

1) Ξεκινάμε με το σιρόπι. Βάζουμε όλα τα υλικά εκτός από το μέλι σε μικρή κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά. Μόλις πάρει βράση σιγοβράζουμε για 2 λεπτά, προσθέτουμε το μέλι, ανακατεύουμε και αποσύρουμε. Αφήνουμε να κρυώσει εντελώς.

2) Αλέθουμε πολύ καλά τις νιφάδες βρώμης σε επεξεργαστή τροφίμων/μούλτι (σε δόσεις αν δεν χωρούν) να γίνουν σκόνη και τις μεταφέρουμε σε μπολ. Προσθέτουμε το μπέικιν πάουντερ, το αλάτι, την κανέλα και το γαρίφαλο και ανακατεύουμε με σύρμα.

3) Σε άλλο μεγάλο μπολ χτυπάμε με σύρμα το ελαιόλαδο, το ηλιέλαιο, το μέλι, το κονιάκ και το ξύσμα πορτοκαλιού. Στίβουμε το χυμό πορτοκαλιού σε ποτηράκι, προσθέτουμε τη σόδα, ανακατεύουμε να αφρίσει και ρίχνουμε στο μπολ, ανακατεύοντας με τα υπόλοιπα υλικά.

4) Προσθέτουμε το μείγμα βρώμης και ανακατεύουμε ίσα-ίσα μέχρι να σχηματιστεί ενιαία ζύμη. Θα είναι αρκετά μαλακή η ζύμη σε αυτό το σημείο, οπότε την αφήνουμε να ξεκουραστεί για 10 λεπτά.

5) Σχηματίζουμε μπαλίτσες των 20 γρ., τις τοποθετούμε σε ταψιά φούρνου περασμένα με λαδόκολλα και τις πιέζουμε σταυρωτά με πιρούνι.

6) Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C στον αέρα για 20-22 λεπτά μέχρι να χρυσίσουν.

7) Όσο είναι καυτά τα περνάμε (σε δόσεις) για 8" το πολύ από το κρύο σιρόπι κι απ' τις δύο μεριές και τα ακουμπάμε προσεκτικά σε λαδόκολλα. Τα πασπαλίζουμε με τριμμένους ξηρούς καρπούς της επιλογής μας. Όταν κρυώσουν εντελώς τα μεταφέρουμε σε πιατέλα και αν θέλουμε τα περιχύνουμε με λίγο επιπλέον σιρόπι ή μέλι, προσέχοντας μην το παρακάνουμε και μας διαλυθούν.

*Είναι πιο θριφτά από τα κλασικά μελομακάρωνα με αλεύρι, οπότε θέλουν προσοχή όταν τα πιάνουμε για να τα μεταφέρουμε σε πιατέλα ή κουτί γλυκών.