

## Pecan Shortbread Cookies (vegan, grain-free, refined sugar free)

### Ingredients:

2 cups dry pecans

1/4 cup coconut flour

1/2 tsp Himalaya salt or sea salt

1/4 cup maple syrup + 1/2 teaspoon [monk fruit powder](#) (or 1/2 cup maple syrup if you don't have monk fruit)

### Instructions

1. Preheat oven to 350F/175C.
2. Place the pecans in a food processor and pulse until the nuts are finely ground.
3. Add the coconut flour and salt and pulse to combine.
4. Add the maple syrup and monk fruit and pulse until the dough starts to stick together.
5. Make small balls and place on a parchment paper lined baking sheet. Flatten each ball slightly with your fingers. (If the dough is sticking to your hands when making the balls or flattening them, just dampen your hands a bit.)
6. Bake for 10 minutes.
7. Let cool on cookie sheet.
8. Store in a closed container in the freezer. You can eat them straight from the freezer – yummy!

Makes 12-24 cookies – depends how big your balls are. Um...

In health,  
Mindy

## עוגיות פקאן (טבעוניות, ללא דגנים, ללא סוכרים מעובדים)

### רכיבים:

- 2 כוסות אגוזי פקאן יבשים
- $\frac{1}{4}$  כוס קמח קוקוס
- $\frac{1}{2}$  כפית מלח הימלאיה או מלח ים
- $\frac{1}{4}$  כוס סירופ מייפל +  $\frac{1}{2}$  כפית **אבקת פרי מונק** (או  $\frac{1}{2}$  כוס סירופ מייפל אם אין לך אבקת פרי מונק)

### הוראות

1. מחממים תנור לחום של 180 מעלות צלזיוס
2. מכניסים את הפקאנים למעבד מזון וגורסים עד שהאגוזים נטחנים דק.
3. מוסיפים את קמח הקוקוס והמלח ושוב גורסים עד לשילוב.
4. מוסיפים את סירופ המייפל ופרי המונק וגורסים עד שהבצק מתחיל להיות דביק.
5. יוצרים כדורים קטנים ומניחים תבנית אפייה שטוחה מרופדת בנייר אפייה. משטחים מעט כל כדור בעזרת האצבעות. (אם הבצק נדבק לידיים כשמכינים את הכדורים או משטחים אותם, פשוט מרטיבים מעט את הידיים.)
6. אופים 10 דקות.
7. נותנים להתקרר על התבנית.
8. מאחסנים בכלי סגור במקפיא. אפשר לאכול אותם ישר מהמקפיא – יאמי!

מכין 12-24 עוגיות - תלוי בגודל הכדורים.

### בבריאות,

מינדי