



BISCUITS GOÛTER

Recette rapide et healthy de petits biscuits style cookies pour le goûter !

 5 minutes 15 minutes 9 portions

INGRÉDIENTS

- 120 grammes de farine complète
- 50 grammes de poudre d'amandes
- 50 grammes de sucre roux ou de coco
- 5 grammes de levure chimique
- 1 oeuf
- 30 grammes d'huile de colza
- 30 grammes de pépites de chocolat

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180 degrés C
- 2° Mélanger l'ensemble des ingrédients
- 3° Former 8 biscuits
- 4° Cuire 10 minutes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (38 g)	% AR
ÉNERGIE	351 kcal	134 kcal	7 %
PROTÉINES	10 g	4 g	8 %
GLUCIDES	45 g	17 g	7 %
SUCRES	20 g	8 g	8 %
LIPIDES	21 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	2 g	8 %
SODIUM	243 mg	93 mg	4 %