



COOKIE FLOCON AVOINE CHOCOLAT & MYRTILLES

 9 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de banane (150 g)
- 120 grammes de flocon avoine
- 100 grammes de myrtille, crue
- 25 grammes de côte d'or noir de noir

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C.
- 2° Dérouler 1 feuille de papier cuisson sur un plaque de four.
- 3° Dans un grand bol, mélanger la banane écrasée avec l'avoine jusqu'à obtention d'une mixture homogène.
- 4° Ajouter délicatement les myrtilles ou fruits rouges ou autres fruits.
- 5° Façonner 9 cookies à la main (les aplatir un peu avec la paume pour leur donner une jolie forme). (1cuillère à soupe par cookie)
- 6° Cuire pendant 15min jusqu'à ce qu'ils soient dorés des 2 cotés.
- 7° Laisser refroidir avant de déguster!

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (44 g)	% AR
ÉNERGIE	198 kcal	87 kcal	4 %
PROTÉINES	6 g	3 g	5 %
GLUCIDES	30 g	13 g	5 %
SUCRES	9 g	4 g	4 %
LIPIDES	5 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	2 g	8 %
SODIUM	1 mg	0 mg	0 %