

COOKIE AUX HARICOTS BLANCS

Une simple à faire Idéale à réaliser avec les enfants

 15 minutes 30 minutes 10 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de haricot blanc, appertisé, égoutté
- 100g de farine semi-complète T110 ou T80
- 60 grammes de beurre de cacahuète (ici marque Monoprix)
- 2 Càc de levure chimique
- 50 grammes de pépites de chocolat noir
- 30 grammes de sirop d'agave ambré Monoprix
- 3 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°
- 2° Égoutter les haricots blancs
- 3° Dans un saladier verser : les haricots blancs, la farine, le beurre de cacahuète, le sirop d'agave, la levure et la pincée de sel
- 4° Dans un saladier verser : les haricots blancs, la farine, le beurre de cacahuète, le sirop d'agave, la levure
- 5° Avec un blender ou un pied mixeur, mixer afin d'obtenir une boule
- 6° Ajouter les pépites de chocolat
- 7° Former des petites boules et déposer les boules sur une plaque de cuisson (préalablement recouvert de papier cuisson), espacer les cookies de 5cm
- 8° Aplatir les boules
- 9° Enfourner 15min

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (45 g)	% AR
ÉNERGIE	233 kcal	105 kcal	5 %
PROTÉINES	10 g	5 g	9 %
GLUCIDES	34 g	15 g	6 %
SUCRES	12 g	5 g	6 %
LIPIDES	10 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	2 g	9 %
SODIUM	700 mg	317 mg	13 %