Amélie Haguet
Diététicien · 759513161

COOKIES AU BEURRE DE CACAHUÈTE IG BAS

Recette de cookies réduite en sucre. Idéal pour diabète gestationnel . Très rassasiant

10 minutes
30 minutes
11 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de flocon d'avoine
- 1 cuillère à soupe de cannelle
- 30 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 3 cuillères à soupe de beurre de cacahuète ou Pâte d'arachide (45 g)
- 1 unité très grande (XL) d'oeuf, cru (73 g) ou 2 petits oeufs

MODE DE PRÉPARATION

1° Mettez vos flocons d'avoine dans un hachoir et faites quelques tours afin de les réduire en farine.

2° Dans un grand saladier, mettez la farine d'avoine, ajoutez de la cannelle, les pépites de chocolat ou chocolat haché, mélangez. Mélangez avec un batteur électrique (pour la texture sinon au fouet de manière énergique) l'oeuf avec le beurre de cacahuète . Ajoutez-y la farine d'avoine et mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte à cookie.

3° Sur une plaque recouverte de papier cuisson, disposez 11 tas de pâte.

4° Enfournez pendant env. 8 à 10 min à 180°C. Laissez refroidir et dégustez vos cookies bien sablés avec un yaourt nature ou un fromage blanc.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (23 g)	% AR
ÉNERGIE	265 kcal	60 kcal	3 %
PROTÉINES	15 g	3 g	7 %
GLUCIDES	31 g	7 g	3 %
SUCRES	5 g	1 g	1 %
LIPIDES	20 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	9 g	2 g	8 %
SODIUM	106 mg	24 mg	1 %