



COOKIES AU CHOCOLAT FONCTIONNELS

Cookies au chocolat fonctionnels recette inspiré par Renata Vicente

 12 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (116 g)
- 30 grammes d'amandes **ou** 30 grammes de noix du Brésil Carrefour
- 3 cuillères à soupe de lin, graine (18 g)
- 35 grammes d'huile de coco vierge Carrefour
- 20 grammes de vanille Carrefour
- 2 cuillères à soupe de miel (50 g)
- 50 grammes de chocolat pâtissier 70%
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 1/2 verre d'eau minérale (aliment moyen) (125 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixer tous les ingrédients sauf le chocolat jusqu'à que la pâte soit homogène
- 2° Si la pâte n'est pas encore consistente ajouter plus de farine de sarrasin ou avoine
- 3° Couper le chocolat en petits morceaux et ajouter à la préparation
- 4° Pré-chauffer le four à 180
- 5° Mettre un papier de cuisson sur une plateau et graisser un peu avec l'huile de coco
- 6° Disposer les cookies sur le plateau
- 7° Laisser au four pour +-20min

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (36 g)	% AR
ÉNERGIE	198 kcal	72 kcal	4 %
PROTÉINES	6 g	2 g	5 %
GLUCIDES	16 g	6 g	2 %
SUCRES	13 g	5 g	5 %
LIPIDES	19 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	10 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	1 g	4 %
SODIUM	609 mg	221 mg	9 %