



COOKIES FLOCON D'AVOINE ET YAOURT

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 0.2 unités moyennes (M) d'œuf, cru (12 g)
- 5 grammes de miel
- 0.2 pots moyens de yaourt à la grecque, nature (25 g)
- 17 grammes de flocon d'avoine
- 10 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 0.1 sachets moyens de levure chimique ou Poudre à lever (2 g)
- 10 grammes de pépites de chocolat

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer votre four à 180 °C Casser l'œuf dans un saladier et ajouter: Le miel Le yaourt Les flocons d'avoine La farine La levure chimique Les pépites de chocolat (gardez-en pour en saupoudrer au dessus de vos cookies avant cuisson) Mélanger jusqu'à obtenir une pâte collante/gluante. A l'aide de votre cuillère à glaces portionner vos 10 cookies Saupoudrer vos cookies de quelques pépites de chocolat pour la déco et enfourner entre 12 et 15 minutes ! Les cookies doivent ressortir dorés.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (79 g)	% AR
ÉNERGIE	226 kcal	178 kcal	9 %
PROTÉINES	8 g	6 g	13 %
GLUCIDES	35 g	28 g	11 %
SUCRES	2 g	1 g	1 %
LIPIDES	10 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	2 g	9 %
SODIUM	345 mg	272 mg	11 %