



COOKIES POIS CHICHES

Cookies protéinées. Parfait pour un encas ou collation.

 30 minutes 45 minutes 7 portions

INGRÉDIENTS

- 450 grammes de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau ou en boîte égouttés
- 150 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète ou Pâte d'arachide (15 g)
- 30 grammes de sirop d'agave ou erable
- 1 cuillère à café sel
- 1 càc extrait aqueux

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixer les pois chiches, le sirop, la vanille, le sel et le beurre de cacahuète former un pâte.
- 2° Ajouter la farine et le sel et mélanger.
- 3° Former les cookies ou des boules ajouter des noix ou des pépites de chocolat. et disposer dans un plaque de four.
- 4° Enfourner pendant 15-20 minutes dans le four préchauffé à 180°C

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (100 g)	% AR
ÉNERGIE	179 kcal	179 kcal	9 %
PROTÉINES	10 g	10 g	19 %
GLUCIDES	31 g	31 g	12 %
SUCRES	4 g	4 g	5 %
LIPIDES	3 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	6 g	26 %
SODIUM	342 mg	342 mg	14 %