



## BISCUITS COMPLETS

 10 minutes 30 minutes 20 portions

## INGRÉDIENTS

- 70 grammes de farine de blé tendre ou froment T150
- 50 grammes de farine de seigle T130
- 30 grammes de son d'avoine
- 25 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 100 grammes d'amande (avec peau)
- 50 grammes de sucre de coco
- 1 pot moyen de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés" (100 g)
- 2 cuillères à soupe de miel (50 g)
- 1 sachet de sucre vanillé (10 g)
- 20 grammes de lait demi-écrémé, UHT

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Préchauffez le four à 180°C.
- 2° 2. Mélangez les farines, le son d'avoine, les amandes concassées, le sucre vanillé et le sucre de coco dans un saladier.
- 3° 3. Ajoutez la compote, le miel et le lait puis malaxez à la main jusqu'à obtenir une boule de pâte bien homogène.
- 4° 4. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné.
- 5° 5. Découpez les formes souhaitées dans la pâte à l'aide d'un emporte-pièce.
- 6° 6. Déposez les formes sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.
- 7° 7. Enfourez pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés.
- 8° 8. Laissez refroidir les biscuits en fin de cuisson.
- 9° 9. Conservez les biscuits dans une boîte hermétique jusqu'à la dégustation.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (25 g)	% AR
ÉNERGIE	171 kcal	43 kcal	2 %
PROTÉINES	9 g	2 g	5 %
GLUCIDES	46 g	12 g	4 %
SUCRES	14 g	3 g	4 %
LIPIDES	11 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	2 g	6 %
SODIUM	7 mg	2 mg	0 %