



BISCUITS ÉNERGISANTS

Recommandés en cas de baisse d'énergie, dissiper la fatigue et résoudre les problèmes de concentration Attention pour les hypoglycémiques, les RGO, en cas d'hypotension et les troubles de la coagulation sanguine + femmes enceintes (cannelle et clou de girofle en grande quantité)

 25 minutes 45 minutes 20 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 100 grammes de sucre brut de canne en morceaux
Carrefour **ou** 20 unités d'édulcorant à base d'extrait de stévia (1 g) **ou** 75 grammes de sirop d'agave **ou** 100 grammes de sucre blanc **ou** 50 grammes de sucre de coco
- 2 unités d'oeuf, jaune (jaune d'oeuf), cru (36 g)
- 6 grammes de cannelle, poudre
- 6 grammes de noix de muscade
- 15 unités de clou de girofle (Copie) (0 g)
- 250 grammes de farine d'épeautre (grand épeautre)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier, mélanger soigneusement le beurre fondu avec le sucre et les jaunes d'œufs.
- 2° Ajouter les épices et la farine tamisée, puis mélanger à nouveau.
- 3° Saupoudrer le plan de travail de farine, puis étaler la pâte sur 2 à 3 cm. Découper les biscuits à l'aide d'emporte pièces.
- 4° Déposer les biscuits sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisée et les faire cuire 20 min à 180°C (th.6).
- 5° Déguster 3 à 5 gâteaux par jour

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (23 g)	% AR
ÉNERGIE	412 kcal	95 kcal	5 %
PROTÉINES	8 g	2 g	4 %
GLUCIDES	49 g	11 g	4 %
SUCRES	12 g	3 g	3 %
LIPIDES	22 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	13 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	1 g	6 %
SODIUM	11 mg	3 mg	0 %