



COOKIES BANANE, AMANDE ET FLOCONS

 15 minutes 25 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 80 grammes de flocon d'avoine
- 100 grammes de banane, pulpe, crue ou 1 pot de compote de pomme (100 g)
- 20 grammes d'amande Effilées
- 1 unité très grande (XL) d'oeuf, cru (73 g)
- 20 grammes de pépite de chocolat (carrefour)
- 1 pincée de sel (2 g)
- 1 sachet de sucre vanillé (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200°. Écraser la banane et mélangez l'ensemble des ingrédients avec une pincée de sel. Ajoutez les pépites de chocolat à la fin.
- 2° Prélever une boule de mélange à l'aide d'une cuillère à glace, déposer plusieurs boules bien épaisses sur une plaque garnie de papier sulfurique. Aplatir les boules pour former les cookies. Faire cuire 15 minutes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (49 g)	% AR
ÉNERGIE	236 kcal	116 kcal	6 %
PROTÉINES	10 g	5 g	10 %
GLUCIDES	31 g	15 g	6 %
SUCRES	10 g	5 g	5 %
LIPIDES	26 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	2 g	7 %
SODIUM	29 mg	14 mg	1 %