

COOKIES VEGAN

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de farine de teff blanche
- 40 grammes de sucre roux
- 1/2 c à c de vanille broyée en poudre
- 40 grammes de grué de cacao (ou pépites de chocolat noir)
- 80 grammes de noisettes
- 40 grammes d'huile de coco
- 1 yaourt soja nature
- 1 c à s de graines de lin doré moulues
- 3 grammes de levure chimique ou Poudre à lever

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger 1 c à s de graines de lin + 2 c à s d'eau dans un petit bol et laisser reposer quelques minutes
- 2° Concasser les noisettes ou les mixer grossièrement
- 3° Fondre l'huile de coco légèrement au micro-onde
- 4° Mélanger dans un saladier les éléments secs dans un premier temps : la farine + la poudre à lever (1 c à c) + le sucre + la vanille + le cacao + les noisettes concassées
- 5° Y ajouter l'huile de coco fondue, le yaourt soja nature + le mélange graines de lin/eau
- 6° Sur une plaque de cuisson avec papier sulfurisé, saupoudrer d'un peu de farine (pour éviter que la pâte colle)
- 7° Former les cookies (8 environ) et les étaler sur la plaque
- 8° Cuire 15min à 180° au four chaleur tournante
- 9° Laisser refroidir sur une grille, et c'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (46 g)	% AR
ÉNERGIE	240 kcal	111 kcal	6 %
PROTÉINES	8 g	4 g	8 %
GLUCIDES	27 g	12 g	5 %
SUCRES	12 g	5 g	6 %
LIPIDES	30 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	14 g	6 g	32 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	2 g	7 %
SODIUM	121 mg	56 mg	2 %