

COOKIES AVOINE-CHOCOLAT

 20 portions

INGRÉDIENTS

- 140 grammes d'avoine
- 120 grammes de farine de blé
- 80 grammes d'huile de coco
- 70 grammes de sirop d'érable
- 60 grammes de sucre de coco
- 50 grammes de poudre d'amandes
- 50 grammes de pépites de chocolat noir à 70% cacao
- 10 grammes de graines de lin mixées + 2x leur volume en eau
- 5 grammes de levure chimique ou Poudre à lever

MODE DE PRÉPARATION

- 1° + vanille / cannelle / fleur de sel
- 2° Tout mélanger et cuire au four à 180° pendant 10min environ (surveiller)

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [29 g]	% AR
ÉNERGIE	337 kcal	99 kcal	5 %
PROTÉINES	10 g	3 g	6 %
GLUCIDES	51 g	15 g	6 %
SUCRES	20 g	6 g	7 %
LIPIDES	24 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	15 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	2 g	7 %
SODIUM	132 mg	39 mg	2 %