Keren Guedj
Diététicien · 139512107

BANANA COOKIES SUPER RAPIDE À RÉALISER

Ces petits cookies sont parfaits en collation vers 16h30 avec un yaourt nature et un thé ! Une portion équivaut à 2 cookies : cette recette vous fera 8 cookies. Ils sont sans lactose, il vous faut seulement 4 ingrédients obligatoire.

5 minutes
25 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue (150 g)
- 50 grammes de flocons d'avoine (1 verre en plastique)
- 20 grammes de pépites de chocolat noir pur cacao
- 5 grammes de noix de coco râpée (ou 2 cac)

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffer le four à 200 degrés, pendant ce temps écraser la banane à la fourchette (plus elle sera mûre/noire, plus elle sera sucrée)
2° Ajouter le reste des ingrédients : chocolat, flocons, noix de coco
3° Enfournez à 180 degrés pendant 20min
4° Se déguste tiède au moment de ton envie de sucré en fin de journée !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (58 g)	% AR
ÉNERGIE	213 kcal	122 kcal	6 %
PROTÉINES	5 g	3 g	5 %
GLUCIDES	31 g	18 g	7 %
SUCRES	15 g	9 g	10 %
LIPIDES	7 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	3 g	11 %
SODIUM	5 mg	3 mg	0 %