



BISCUITS COCO-AVOINE

2 petits biscuits en collation avec un yaourt !

 5 minutes

 15 minutes

 5 portions

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de flocon d'avoine
- 40 grammes de noix de coco râpée Carrefour
- 20 grammes de sirop d'érable
- 15 grammes d'huile de coco vierge Carrefour
- 1 unité très grande [XL] d'oeuf, cru (73 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180 degrés
- 2° Mélanger tous les ingrédients
- 3° Formez 10 petits tas rond et bien aplatis avec le dessous d'un verre (ou une cuillère)
- 4° Cuire 15 m à 180 degrés
- 5° Une fois cuit, les laisser refroidir et tremper une face dans du chocolat fondu

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (40 g)	% AR
ÉNERGIE	356 kcal	141 kcal	7 %
PROTÉINES	10 g	4 g	8 %
GLUCIDES	26 g	10 g	4 %
SUCRES	8 g	3 g	4 %
LIPIDES	25 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	20 g	8 g	39 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	2 g	10 %
SODIUM	46 mg	18 mg	1 %