



COOKIES AUX FLOCONS D'AVOINE ET À LA BANANE

Collation ou petit-déjeuner accompagnés de lait ou de fromage blanc.

 5 minutes 20 minutes 12 portions

INGRÉDIENTS

- 225 grammes de flocons d'avoine mixés totalement ou non
- 2 bananes bien mûres (300 g)
- 100 grammes de pépites de chocolat noir à 70% **ou** 1 cuillère à soupe bombée de cacao, non sucré, poudre soluble (20 g)
- 1 unité moyenne d'œuf

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixez les flocons d'avoine si vous souhaitez une texture lisse, sinon laissez-les comme tels pour une texture croustillante ou ne mixez que la moitié.
- 2° Écrasez les bananes dans un saladier et mélangez avec l'œuf, incorporez ensuite les flocons d'avoine ainsi que le chocolat en poudre ou les pépites de chocolat.
- 3° Écrasez les bananes dans un saladier et incorporez ensuite les flocons d'avoine ainsi que le chocolat en poudre ou les pépites de chocolat.
- 4° Sur une feuille de papier sulfurisé, déposer 12 tas, espacez-les légèrement pour que les cookies ne se collent pas entre eux en s'étalant à la cuisson. Enfournez à 180°C pendant 12 minutes.
- 5° Vous pouvez également varier la garniture avec des amandes, des noix de cajou, des noisettes, des graines de chia, des cranberries etc.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (53 g)	% AR
ÉNERGIE	236 kcal	125 kcal	6 %
PROTÉINES	8 g	4 g	8 %
GLUCIDES	32 g	17 g	7 %
SUCRES	9 g	5 g	5 %
LIPIDES	7 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	3 g	13 %
SODIUM	15 mg	8 mg	0 %