



BISCUITS GRANOLA MAISON

La version maison healthy des granolas industriels. Ils sont sans beurre ni lactose.

 30 minutes 2 heures 3 portions

INGRÉDIENTS

- 65 grammes de farine
- 25 grammes d'huile de coco
- 4 cuillères à soupe de lait de noisette
- 1 sachet moyen de levure chimique
- 1/2 de gousse de vanille
- 25 grammes de sucre
- 25 grammes de chocolat au lait

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C
- 2° Dans un saladier, mélangez d'abord la farine, le sucre et la levure. Ajoutez la vanille, l'huile coco et le lait. Vous devez obtenir une pâte.
- 3° Entre deux feuilles de papier de cuisson, étalez la pâte sur 3mm d'épaisseur. Avec un verre, détaillez les ronds de pâtes. Les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- 4° Enfournez vos biscuits, pour environ 12 à 15 minutes de cuisson.
- 5° Sortez les biscuits du four, laissez-les refroidir 5 minutes.
- 6° Faites fondre le chocolat et trempez-y les biscuits. Quand les biscuits sont recouverts de chocolat, prendre un cure-dent pour y dessiner des lignes horizontales.
- 7° Placez une trentaine de minutes au réfrigérateur pour faire figer correctement le chocolat puis dégustez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (88 g)	% AR
ÉNERGIE	329 kcal	289 kcal	14 %
PROTÉINES	5 g	4 g	9 %
GLUCIDES	29 g	25 g	10 %
SUCRES	10 g	9 g	10 %
LIPIDES	22 g	20 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	18 g	16 g	78 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	7 %
SODIUM	956 mg	840 mg	35 %