
Cookies healthy banane-avoine



6-8 cookies



5'



10-15'



180°

INGRÉDIENTS

- 2 bananes bien mûres
- 1 petite tasse de flocons d'avoine
- Ce qui vous fait envie : pépites de chocolat, noix de coco râpée, 1 c.à.c. d'extract de vanille, raisins secs, noix de macadamia, etc

RECETTE

Préchauffer le four à 180°.

Ecraser les bananes et les travailler de manière à avoir une purée de banane.

Mixer 2 à 3 secondes au maximum les flocons d'avoine (on ne veut pas une poudre).

Mélanger la purée de banane, les flocons d'avoine mixés et les ingrédients supplémentaires choisis.

Former 6 à 8 cookies à l'aide d'une cuillère à soupe sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille d'aluminium et enfourner 10 à 15min. Les cookies doivent se colorer légèrement.

Les cookies se conservent 2-3 jours à température ambiante et 1 semaine au frigo. Ils peuvent se congeler une fois cuits.



A year in Madagascar
1 an à Madagascar