



Des cookies sains et gourmands



Pour : 2 à 3 personnes

Préparation : 5 mn

Durée de cuisson : 15 mn

Niveau de difficulté : très facile



Ingrédients :

- 3 bananes mûres à point.
- 80 g de chocolat noir*, idéalement à 70 % ou à 80 %.
- 200 g de flocons d'avoine.

*Pour plus de simplicité, il est possible d'utiliser des pépites de chocolat en sachet.

La recette pas à pas :

1. Préchauffez le four à 180° C.
2. Écrasez dans un bol 3 bananes avec une fourchette.
3. Ajoutez les flocons d'avoine et mélangez.
4. Concassez le chocolat en petits morceaux et ajoutez-le à la préparation.
5. Mélangez à nouveau puis formez des cookies d'environ 4 à 5 cm d'épaisseur sur une feuille de papier cuisson.
6. Enfournez et laissez cuire pendant 15 minutes à 180° C.
7. Place à la dégustation !



L'astuce de notre Experte en nutrition :

« Pour plus de gourmandise, il est possible d'ajouter des cranberries ou de la noix de coco râpée dans votre pâte à cookies.

Pour un goûter complet, accompagnez ces biscuits d'une infusion rooibos, d'une poignée d'oléagineux (amandes, noix, noisettes...) et de quelques quartiers de clémentine ».