

Flapjacks – Biscuits anglais au gingembre (faible en FODMAP)



Ces biscuits sont ultra faciles à préparer et parfaits pour satisfaire votre dent sucrée. Lorsque le gingembre est exposé à la chaleur, son goût piquant s'adoucit, laissant place à de douces touches de vanille. Cela lui donne une saveur plus sucrée et très aromatique.

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 220

Lipides 9

Glucides 29

Fibres 3

Protéines 4

Sodium 30

Ingrédients

- 60 ml (1/4 tasse) de sucre
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de canola
- 15 ml (1 c. à table) de gingembre fraîchement râpé ou ¼ c. à thé de gingembre en poudre (voir note)
- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide (grauau)
- 60 ml (¼ tasse) de lait sans lactose

- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- Pincée de sel

Note : En utilisant du gingembre en poudre, le goût et la texture varient légèrement.

Pour une recette sans gluten, assurez-vous de choisir des flocons d'avoine certifiés sans gluten.

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F) et tapisser un plat de cuisson d'environ 23 cm x 15 cm (9 po x 6 po) de papier parchemin.
2. Dans une petite casserole, déposer l'huile et le sucre et cuire à feu moyen 5 minutes ou jusqu'à ce que le sucre caramélise.
3. Retirer du feu et laisser refroidir 5 minutes. Ajouter le gingembre et mélanger afin de le griller légèrement.
4. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger à nouveau.
5. Transférer la préparation dans le plat de cuisson et répartir uniformément en pressant fermement avec une spatule.
6. Cuire 20 minutes ou jusqu'à ce que les bords deviennent légèrement dorés.
7. Retirer du four et laisser refroidir une dizaine de minutes avant de découper en 6 parts égales.



Rose Thivierge-Abel – Nutritionniste Diététiste en ligne | Coordinatrice assurance qualité et support technique
Nutritionniste Diététiste en ligne