

Galettes déjeuner avoine et patate douce (sans gluten)



Un déjeuner sur le pouce à déguster avec du yogourt grec pour plus de protéines ! Délicieux en collation, accompagné d'un thé ou d'un café glacé !

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

Portions 10

Nutrition Facts (per serving)

Calories 160

Lipides 8

Glucides 19

Fibres 4

Protéines 5

Sodium 10

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de flocons d'avoine
- 30 ml (2 c. à soupe) d'amandes hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) de mini pépites de chocolat
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 125 ml (½ tasse) de purée de patate douce

- 1 banane écrasée
- 80 ml (? tasse) de beurre d'arachide naturel
- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de lin mélangées à 45 ml (3 c. à soupe) d'eau
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille

Note : Pour une version faible en FODMAP, remplacer les amandes par des graines de citrouille.

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Tapisser une plaque de cuisson d'un papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, les amandes, les pépites de chocolat, les graines de chia et la poudre à pâte.
3. Incorporer le reste des ingrédients à l'aide d'une cuillère.
4. Façonner 10 à 12 petites galettes et répartir sur la plaque.
5. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

Notes

Se conserve 3 à 4 jours au réfrigérateur ou 1 mois au congélateur.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux