

Biscuits protéinés avoine et chocolat



Explorez l'univers délectable des biscuits protéinés à l'avoine et au chocolat, en partenariat avec [Zenit Nutrition](#). Boostez vos collations avec une bonne dose de protéines pour une énergie durable.

Préparation 15 min

Cuisson 10 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 300

Lipides 14

Glucides 35

Fibres 2

Protéines 7

Sodium 175

Ingrédients

Ingrédients humides

- 85 ml (? tasse) de beurre légèrement fondu ou d'huile de coco
- 125 ml (½ tasse) de sucre brun
- 1 œuf

- 375 ml (1½ tasse) de flocons d'avoine rapides
- 60 g (2 cuillères à soupe) de protéine végétale biologique Zenit (saveur chocolat ou vanille)
- 125 ml (½ tasse) de pépites de chocolat noir
- 5 ml (1 cuillère à café) de poudre à lever

Note : Cette recette peut être transformée en biscuits "montagne". Réduisez simplement la quantité de pépites de chocolat de ? et ajoutez ? de canneberges séchées et ? de pistaches hachées grossièrement.

Préparation

1. Placez la grille au centre du four. Préchauffez le four à 180°C (350°F).
2. Tapissez une plaque de cuisson de papier parchemin, puis mettez de côté.
3. À l'aide d'un mixeur ou d'un fouet, mélangez le beurre avec le sucre brun.
4. Ajoutez l'œuf et mélangez.
5. Dans un autre bol, mélangez tous les ingrédients secs. Incorporez-les au mélange de beurre.
6. Formez 8 boules de pâte à l'aide d'une cuillère à glace, puis aplatissez-les légèrement.
7. Placez-les sur la plaque de cuisson préparée et faites cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Laissez refroidir.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux