

Biscuits rassasiants aux bananes, noix de coco et amandes



Ces biscuits nutritifs sont parfaits comme collation sur le pouce pour vous rassasier jusqu'au prochain repas. Ou encore, accompagnez-les d'un yogourt grec et vous voici avec un déjeuner complet pour commencer la journée du bon pied!

Préparation 10 min

Cuisson 18-20 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 205

Lipides 7

Glucides 28

Fibres 5

Protéines 8

Sodium 46

Ingrédients

- 1 sachet de 240 g (ou 2 ½ tasses) du mélange [“Gruo pas plate” bananes et coco](#)
- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage de blé entier
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 60 ml (¼ tasse) de cassonade
- 2 œufs

- 187 ml (¾ tasse) de yogourt grec nature 0% m.g.
- 60 ml (¼ tasse) de boisson d'amande à la vanille non sucrée
- 60 ml (¼ tasse) d'amandes rôties non salées, hachées grossièrement
- 60 ml (¼ tasse) de graines de citrouilles non salées

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350 °F).
2. Dans un bol moyen, mélanger le mélange Gruo, la farine, la poudre à pâte et la cassonade.
3. Dans un autre bol, plus grand, mélanger les œufs, la purée de banane, le yogourt grec et la boisson d'amande.
4. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides et bien mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
5. Ajouter les amandes et les graines de citrouille, puis bien mélanger.
6. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, former 12 biscuits, en utilisant environ 45 ml (3 c. à soupe) de pâte pour chacun. Humidifiez vos mains avec un peu d'eau pour éviter que la pâte ne vous colle trop aux doigts.
7. Cuire au four entre 18 à 20 minutes.

Notes

Se conserve 7 jours au réfrigérateur. Se congèle jusqu'à 3 mois.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux