

Biscuits déjeuners aux fruits secs et aux noix



Ces galettes de petit-déjeuner sont parfaites pour les matins chargés. Pour un petit-déjeuner complet, vous pouvez les accompagner de yaourt grec pour augmenter votre apport en protéines !

Préparation 15 min

Cuisson 15 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 300

Lipides 14

Glucides 44

Fibres 7

Protéines 10

Sodium 80

Ingrédients

Ingrédients secs

- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
- 125 ml (1/2 tasse) de farine de blé entier
- 80 ml (1/3 tasse) de fruits secs de votre choix (dattes, abricots, raisins secs)
- 80 ml (1/3 tasse) de cacahuètes (ou autres noix de votre choix)

- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia
- 10 ml (2 c. à café) de cannelle
- 5 ml (1/2 c. à café) de levure chimique
- Pincée de sel

Ingrédients liquides

- 1 banane mûre, écrasée
- 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable
- 60 ml (1/4 tasse) de beurre de cacahuète naturel, fondu
- 1 œuf

Préparation

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C) et placez la grille au centre du four. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients secs et réservez.
3. Dans un autre bol, fouettez les ingrédients liquides, puis incorporez-les aux ingrédients secs à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une pâte.
4. Façonnez la pâte en 6 boules et placez-les sur la plaque de cuisson. Pressez les boules avec une fourchette pour former des galettes.
5. Enfournez pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
6. Servez avec du yaourt grec pour un petit-déjeuner complet !

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux