

## Biscuit au micro-onde beurre d'arachide et chocolat



*Une envie soudaine d'un bon biscuit aux brisures de chocolat ? Voici la recette parfaite pour combler ton envie en claquant des doigts. Parfait en dessert ou même en collation, avec 4g de fibres et 9g de protéines, ce biscuit minute comblera tous tes besoins et te rassasiera jusqu'à ton prochain repas et ce en 6 minutes top chrono !*

Préparation 5 min  
Cuisson 1 min  
Portions 1  
Nutrition Facts (per serving)  
Calories 280  
Lipides 12  
Glucides 38  
Fibres 4  
Protéines 9  
Sodium 30

### **Ingrédients**

- ½ banane
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage (ou de farine sans gluten)
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachide naturel
- 15 ml (1 c. à soupe) de blanc d'œuf en carton
- 15 ml (1 c. à soupe) de pépité de chocolat mi-sucré (ou chocolat noir)

- 1.25 ml (¼ c. à thé) d'extrait de vanille
- 1.25 ml (¼ c. à thé) de poudre à pâte

**Note :** Pour encore plus de fibres, vous pouvez utiliser la farine de blé entier ou même de la farine d'avoine. Vous pouvez aussi substituer le blanc d'oeuf par 5 ml (1 c. à thé) de graines de chia et 7,5 ml (½ c. à soupe) de lait ou d'eau.

## Préparation

1. Dans un petit bol, écraser la banane à la fourchette et ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger.
2. Transférer la préparation dans une assiette recouverte de papier parchemin ou cuire directement dans une tasse. Cuire 1 minute au micro-onde et servir immédiatement.

## Notes

Se conserve 7 jours au réfrigérateur ou se congèle pendant 3 mois.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire  
Nutritionniste Diététiste à Québec