

Biscuits faibles en glucides au moka



Prêt(e) pour une pause-café? Que ce soit en collation d'après-midi ou en dessert, ces biscuits sont délectables à tout moment de la journée. Juste assez chocolatés, ils satisferont vos papilles et votre fringale longtemps, notamment grâce à leur haute teneur en fibres. La farine d'amande utilisé réduit la teneur en glucides : aucun souci pour la glycémie!

Préparation 10 min

Cuisson 12 min

Portions 10

Nutrition Facts (per serving)

Calories 115

Lipides 7,5

Glucides 7

Fibres 2,5

Protéines 5

Sodium 45

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de farine d'amande
- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 45 ml (3 c. à soupe) de mélange de [cassonade Splenda](#)
- 30 ml (2 c. à soupe) de cacao

- 45 ml (3 c. à soupe) de blancs d'œufs liquides (ou l'équivalent du blanc de 2 œufs)
- 45 ml (3 c. à soupe) de yogourt grec nature 0% m.g.
- 1 œuf
- 30 ml (2 c. à soupe) de boisson de soya à la vanille non sucrée
- 15 ml (1 c. à soupe) de café instantané (régulier ou décaféiné)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un petit bol, mélanger la farine, les graines de lin, la cassonade, le cacao et la poudre à pâte. Réserver.
3. Dans un grand bol, mélanger les blancs d'œufs, le yogourt grec et l'œuf à l'aide d'un batteur électrique, jusqu'à ce que la texture soit légère.
4. Dans une tasse allant au micro-onde, chauffer la boisson de soya 20 secondes. Ajouter le café instantané et remuer jusqu'à dissolution complète, puis incorporer au mélange liquide.
5. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients liquides.
6. Sur une plaque à pâtisserie couverte d'un tapis en silicone ou d'un papier parchemin, déposer environ 30 ml (2 c. à soupe) de pâte par biscuit, en laissant 5 cm (2 po) d'espace entre chacun.
7. Cuire au four 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que la base des biscuits soit légèrement dorée.

Notes

Se conserve 7 jours à température-pièce, dans un contenant hermétique. Se congèle jusqu'à 3 mois.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordonnatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec