

Mini galettes à la banane, noix de coco et graines de chia



Découvrez nos délicieux cookies moelleux à la noix de coco, banane et graines de chia, sans allergènes. Cette recette saine et savoureuse ravira vos papilles tout en respectant vos restrictions alimentaires. Régalez-vous sans souci !

Préparation 15 min

Cuisson 22 min

Portions 16

Nutrition Facts (per serving)

Calories 70

Lipides 3

Glucides 10

Fibres 2

Protéines 2

Ingrédients

- 2 bananes écrasées
- 125 ml (½ tasse) de dattes hachées
- 450 ml (1 ¾ tasse) de flocons d'avoine
- 125 ml (½ tasse) de noix de coco non sucrée
- 125 ml (½ tasse) de lait de riz non sucré
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de coco fondue
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille

Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F et placer la grille au centre. Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin, puis réserver.
2. Dans un bol, mélanger les bananes écrasées, les dattes hachées, l'avoine, la noix de coco, les graines de chia, les grains de lins moulus, l'huile de noix de coco fondue et l'essence de vanille.
3. À l'aide d'une cuillère à soupe, faire des boules d'environ 1 pouce et écraser légèrement.
4. Cuire au four pendant environ 22 minutes.

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux