

Biscuits à l'avoine faciles



Ces biscuits à l'avoine faciles sont parfaits pour une collation réconfortante ou un petit regain d'énergie après une marche en plein air. Leur richesse en fibres aide à prolonger la satiété et soutient la [gestion du cholestérol](#), un petit plus que nos nutritionnistes diététistes apprécient particulièrement. Ils se marient à merveille avec un verre de lait ou une tisane chaude pour un moment doux et équilibré.

Préparation 15 min

Cuisson 12 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 60

Lipides 1

Glucides 13

Fibres 2

Protéines 1

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) d'avoine à cuisson rapide
- 2 bananes mûres
- 85 ml (1/3 de tasse) de raisins secs (ou pépites de chocolat, noix de Grenoble, arachides, canneberges séchées, etc.).

Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F. Tapisser une plaque à pâtisserie avec du papier-parchemin.
2. Dans un bol, écraser les bananes avec une fourchette et ajouter l'avoine.
3. Bien mélanger et laisser reposer pour 10 minutes. Ajouter les raisins secs (ou autre ingrédient préféré) et mélanger.
4. Former des boules d'environ 2 c. à soupe (30 ml) avec les mains et les déposer sur la plaque en les écrasant légèrement pour leur donner la forme d'un biscuit.
5. Cuire environ 12-14 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.

Notes



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse