

COOKIES AUX FLOCONS D'AVOINE

Pour 6 gros cookies / temps de cuisson : 10min

INGREDIENTS

2 + ½ bananes

25g de pépites de chocolat noir

1 c à s de miel

60g de flocons d'avoine

Prix / personne : 0,18€

Prix / personne avec fruits et légumes bio : 0,19 €

INSTRUCTIONS

- Eplucher les bananes.
- Disposer les bananes dans une assiette.
- Ecraser grossièrement les bananes à l'aide d'une fourchette.
- Mélanger dans un grand bol les flocons d'avoine avec les pépites de chocolat noir.
- Ajouter les bananes au mélange.
- Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Façonner des petites boules.
- Disposer les sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.
- Enfourner à 160°C pendant 10 minutes.

ASTUCES

- Pour une recette plus gourmande, vous pouvez ajouter quelques noix à la préparation.
- Cette recette peut être un bon encas si vous avez faim durant l'après-midi.

INFORMATIONS DIETETIQUES

- Les flocons d'avoine sont des céréales riches en fibres solubles : c'est-à-dire des fibres qui forment un gel dans l'intestin, ralentissent la vidange gastrique et augmentent le temps de transit dans l'intestin grêle : elles prolongeront donc la sensation de satiété et réguleront la glycémie (en freinant l'absorption du glucose dans le sang) notamment. Elles sont intéressantes pour réguler le transit, et pour constituer des collations rassiantes (notamment pour le petit-déjeuner).
- Cette recette de cookies est 3 fois moins grasse qu'un cookie traditionnel vendu en magasin et 3 fois moins riche en sucres ajoutés.
- Le miel est un sucre naturel venant de l'apiculture. Néanmoins il ne faut pas penser qu'il est moins calorique que le sucre. Il doit donc, comme le sucre, être consommé en quantité modérée.

Source : lafilleduquatrième.be