

Cookies énergie

Ingrédients pour 12 cookies :

- 3 bananes mûres
- 120 gr de flocons d'avoine
- 50 gr d'un mix de fruits secs-graines-noix

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C.

Ecrasez les bananes avec une fourchette et ajoutez les flocons d'avoine. Mélangez.

Ajoutez le mélange de fruits secs-graines-noix et mélangez à nouveau.

Disposez des petits tas sur une plaque de four couverte de papier cuisson.

Faites cuire 20 min. Laissez refroidir.



Infos nutritionnelles :

Les oléagineux (noix-graines) sont riches en « bonnes » graisses (acides gras insaturés). Ils possèdent une haute valeur nutritionnelle et sont riches en fibres alimentaires, tout comme les flocons d'avoine et la banane présents dans cette recette.

La banane est également riche en fer, potassium et sucres naturels.

Ces cookies tout simples sont donc composés de 3 ingrédients naturels pour te donner de l'énergie en blocus !