Torah-Box.com
judaïsme entre femmes

Les cookies Healthy (sans Gluten, Sans Sucre Ni œufs)

Pour 8-10 personnes Temps de préparation : 5mn cuisson :15mn Difficulté : facile

Ingredients

3 bananes bien mures

3 verres d'avoine en grains

1 verre de pépites de chocolat

Realisation

Ces petits gâteaux sont sans Gluten, sans sucre, et sans œufs. Ils conviennent très bien aux personnes allergiques et sont vraiment rapides à réaliser.

Dans un bol, mettez les deux bananes bien mures, et à l'aide d'une fourchette, écrasez-les en purée (si vos enfants souhaitent participer, vous pouvez aussi y mettre les mains, c'est plus amusant).

Ajoutez-y les graines d'avoines et les pépites de chocolat. Amalgamez le tout.

Sur une plaque à patisserie, placez une feuille de papier sulfurisé, et prenez du mélange avec deux cuillères pour les disposer sur la plaque.

Laissez cuire 15 mn au four à 170C. Laissez refroidir avant de les manger.

Vous pouvez également ajouter des amandes effilées si vous souhaitez ajouter du croquant.