

DESSERT DIETETIQUE

COOKIES A LA BANANE ET AUX NOIX

La banane remplace l'œuf permettant ainsi de diminuer les acides gras saturés et la quantité de cholestérol.

La purée d'amande riche en acides gras poly insaturés indispensables au bon fonctionnement de notre organisme remplace le beurre. Idéal pour les sportifs et les gourmands.

Ingrédients pour une quinzaine de cookies

- 1 banane bien mûre
- 165 g de farine de blé semi-complet
- 60 g de chocolat noir en morceaux
- 70 g de sucre
- 80 g de purée d'amande complète
- 40g de pralin
- 60g de cerneaux de noix
- 1/2 Càc de bicarbonate de soude
- 1 Càc de vanille liquide



Préparation

Préchauffez le four à 180°.

Casser les noix grossièrement.

Ecraser la banane avec le sucre puis ajouter la purée d'amande ainsi que la vanille.

Incorporer la farine avec ½ càc de bicarbonate.

Ajouter les noix et le chocolat ainsi que le pralin, remuer.

Former des petites boules sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Mettre au four, environ 15 minutes au moins: il faut que les gâteaux soient dorés, et le bord un peu brun.

Attention, ils sont un peu mous en sortant du four, c'est normal, ils durciront en refroidissant.

Cookies à la banane et aux noix	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 cookie	131	3	5	18

Equivalence => 1 cookie = 1 càc de matières grasses + 100 g de féculents