

# BISCUITS SARRASIN AVOINE A LA CANNELLE

*Dimanche 08 Mars 2020*

*Une recette trouvée dans une revue mais un flop total en suivant les instructions données et les biscuits ont fini à la poubelle :  
immangeables !*

*J'ai arrangé la recette de base et le résultat est bon*

***Biscuits sarrasin avoine à la cannelle : 22 biscuits et 1sp vert bleu violet ☐☐☐ par unité***

*-85 g de flocons d'avoine \**

*-70 g de farine de sarrasin*

*-50 g de sucre de coco*

*-70 g de compote de pommes maison sans sucre ajouté \**

*-1 œuf moyen\**

*-100 ml de lait écrémé*

*-1 cuillerée à café de cannelle en poudre*

*Mélanger la farine de sarrasin et les flocons d'avoine.*

*Rajouter le sucre de coco, la compote, l'œuf et la cannelle*

*Bien mélanger au fouet électrique en rajoutant petit à petit le lait*

*Mettre au frais 1 heure*



*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Remplir les moules en silicone et enfourner 20 minutes*



*Démouler et laisser tiédir*





*Ces biscuits peuvent aussi se manger froid*

*C'est vrai qu'ils ne sont pas très beaux mais le goût de la cannelle est bien présent, ils sont moelleux et surtout très rassasiants*

*En améliorant la recette, le comptage du menu du dimanche 1 mars a changé à la baisse : carottes râpées citron (0sp vert bleu*

*violet ☐☐☐)*

*-poulet aux fruits rouges et à la patate douce (8sp vert ☐*

*-7spl bleu☐ -3spv violet☐ -recette du 06 03 2018)*

*-1 yaourt 0% (2sp vert ☐*

*-0spl bleu☐*

*-0spv violet ☐) -2 biscuits sarrasin*

*avoine à la cannelle (2sp vert bleu violet ☐☐☐).*

*Total : 12 sp vert ☐*

*-9spl bleu☐*

*-5 spv violet☐*

*Très bon dimanche*

***Lilou***

***3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***