

# MINI GALETTES NOISETTE

Dimanche 06 Juin 2021

*Pour une petite collation ou pour un petit déjeuner :*

Mini galettes noisette : 8 galettes et 2 spv ☐ -1 spl bleu☐-1 spv violet☐ par part

-20 g de flocons d'avoine complet

-40 g de farine de sarrasin

-1 œuf moyen\*

-5 g de levure alsacienne

-10 g de poudre de noisette

-125 ml de lait de noisette sans sucre

-1 cuillerée à soupe de sugarly

-1 cuillerée à café d'huile isio 4

Mélanger ensemble les flocons d'avoine, la farine de sarrasin, la poudre de noisette, la levure et le sugarly.

Fouetter l'œuf en omelette et le rajouter à la préparation précédente et lier le tout avec le lait de noisette pour obtenir une pâte bien lisse.

Huiler une poêle à pancakes avec un pinceau et verser la pâte pour cuire 8 mini galettes 2 à 3 minutes de chaque côté.

Servir ces mini galettes chaudes, tièdes ou froides.



*Ces mini galettes se congèlent très bien et se réchauffent parfaitement dans un grille-pain.*

*Un point très positif : leur indice glycémique est bas.*

*J'ai refait les mêmes avec du lait d'amande sans sucre et de la poudre d'amandes.*

*Pour la pause de 16 h : thé glacé sans sucre (0 sp) -2 mini galettes noisette (4 sp vert □-2 spl bleu□ -2 spv violet□)  
-100 g de compote poire sans sucre (0 sp vert bleu violet□□□).  
Total :4 sp vert □-2 spl bleu□ -2 spv violet□*

*Très bonne journée à toutes et tous.*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés.***