PETITS BISCUITS DE L’ÉCUREUIL

Dimanche 27 Février 2022

Une petite douceur à peu de points :

Petits biscuits de l’écureuil : 16 unités et 1 sp vert bleu violet□□□-1 psp□ par unité

-50 g de farine d’orge mondé : 4 sp vert bleu violet□□□-4 psp□

-50 g de farine d’épeautre complète : 4 sp vert bleu violet□□□-4 psp□

-1/2 sachet de levure chimique

-2 oeufs moyens : 5 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□-0 psp□*

*-6 petites frécinettes ou 2 bananes très mûres * : 0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□*

-25 ml de lait écrémé : 0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□

-10 g de graines de tournesol :2 sp vert bleu violet□□□-2 psp□

-20 g de graines de lin concassées : 3 sp vert bleu violet□□□-3 psp□

-20 g de poudre de noisettes : 4 sp vert bleu violet□□□- 4 psp□

Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.

Mélanger les farines et la levure. Rajouter les oeufs battus en omelette et fouetter avec rajout de la poudre de noisettes.

Peler les bananes, les détailler en rondelles et les écraser le plus finement possible avec le lait. Les rajouter à la préparation précédente tout en continuant à fouetter pour obtenir une pâte lisse.

Verser dans la pâte les graines de lin et de tournesol et mélanger.

Remplir 16 petits moules en silicone posés sur une plaque et enfourner 15 minutes.

Les sortir du four, les laisser tiédir et démouler.



Ils ne sont peut-être pas beaux mais ils sont tendres et moelleux et se conservent au frais au moins une semaine.

Vous pouvez les congeler mais au bout d'une semaine, ils n'en restent pas trop.

Pour faire cette recette, je me suis basée sur celle de mon banana bread du 13 février 2022.

L'indice glycémique de ces biscuits est assez bas surtout par le choix des farines et le non ajout de sucre.

Pour 16 h : rooibos sans sucre (0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□) -2 petits biscuits de l'écureuil (2 sp vert bleu violet□□□-2 psp□)

Tenez bien compte de vos choix alimentaires pour le calcul de vos perso points psp□.

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés