

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