

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.