

GALETTES DE FLOCONS D'AVOINE ET DE SARRASIN AUX FIGUES

Dimanche 16 octobre 2022

Pour le petit déjeuner , une pause goûter ou un encas :

Galettes de flocons d'avoine et de sarrasin aux figues : 10 galettes et 3 sp vert ☐ – 2 spl bleu☐ – 1 spv violet☐ – 2 psp☐ par galette

-100 g de flocons d'avoine : 8 sp vert ☐ – 8 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 8 psp☐

-50 g de flocons de sarrasin : 5 sp vert ☐ – 5 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 5 psp☐

-2 œufs moyens : 5 sp vert ☐ – 0 spl bleu ☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-225 ml de lait écrémé : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐

-30 g de sugarly en poudre (sucralose): 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐

-1 pointe de levure chimique

-1 cuillerée à café d'huile isio 4 : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

-5 figues : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoine et de sarrasin avec une pointe de levure chimique.

Verser le lait en fouettant et laisser les flocons gonfler quelques minutes.

Rajouter les œufs et le sugarly toujours en fouettant.

Couper les figues en petits dés et les rajouter à la préparation précédente.

Huiler une petite poêle à blinis et verser une petite louche.

Laisser cuire 2 minutes puis retourner la galette avec une spatule pour cuire l'autre côté.

Laisser tiédir.



Vous pouvez réchauffer les galettes au four. Je n'ai pas essayé aux micro-ondes mais ça doit être faisable.

Choisissez les fruits que vous aimez.

Vous pouvez préparer ces galettes uniquement avec des flocons d'avoine.

Pour le petit déjeuner : thé sans sucre (0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐)- 2 galettes aux flocons d'avoine et

sarrasin aux figues (6 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 4 psp□)- 1 petit suisse 0% (1 sp vert□ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□). Total : 7 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 5 psp□

Tenez bien compte du choix de vos propres pro points psp□ pour recalculer la recette

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés