

# 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.**