

# 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***