

# PETITS BISCUITS DE L'ÉCUREUIL

Dimanche 27 Février 2022

*Une petite douceur à peu de points :*

**Petits biscuits de l'écureuil : 16 unités et 1 sp vert bleu violet -1 psp par unité**

*-50 g de farine d'orge mondé : 4 sp vert bleu violet -4 psp*

*-50 g de farine d'épeautre complète : 4 sp vert bleu violet -4 psp*

*-1/2 sachet de levure chimique*

*-2 oeufs moyens\* : 5 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet -0 psp*

*-6 petites frécinettes ou 2 bananes très mûres \* : 0 sp vert bleu violet -0 psp*

*-25 ml de lait écrémé : 0 sp vert bleu violet -0 psp*

*-10 g de graines de tournesol : 2 sp vert bleu violet -2 psp*

*-20 g de graines de lin concassées : 3 sp vert bleu violet -3 psp*

*-20 g de poudre de noisettes : 4 sp vert bleu violet - 4 psp*

*Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.*

*Mélanger les farines et la levure. Rajouter les oeufs battus en omelette et fouetter avec rajout de la poudre de noisettes.*

*Peler les bananes, les détailler en rondelles et les écraser le plus finement possible avec le lait. Les rajouter à la préparation précédente tout en continuant à fouetter pour obtenir une pâte lisse.*

*Verser dans la pâte les graines de lin et de tournesol et mélanger.*

*Remplir 16 petits moules en silicone posés sur une plaque et enfourner 15 minutes.*

*Les sortir du four, les laisser tiédir et démouler.*



*Ils ne sont peut-être pas beaux mais ils sont tendres et moelleux et se conservent au frais au moins une semaine.*

*Vous pouvez les congeler mais au bout d'une semaine, ils n'en restent pas trop.*

*Pour faire cette recette, je me suis basée sur celle de mon banana bread du 13 février 2022.*

*L'indice glycémique de ces biscuits est assez bas surtout par le choix des farines et le non ajout de sucre.*

*Pour 16 h : rooibos sans sucre (0 sp vert bleu violet-0 psp) -2 petits biscuits de l'écureuil (2 sp vert bleu violet-2 psp)*

*Tenez bien compte de vos choix alimentaires pour le calcul de vos perso points psp.*

*Très bon dimanche*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***