

BISCUITS SARRASIN ET AVOINE

Dimanche 20 Mars 2022

Une recette tirée de la revue « hors-série Marie France : sans gras » avec quelques ajustements :

Biscuits sarrasin et avoine : 20 biscuits et 1sp vert bleu violet ☐☐☐ -1 psp par biscuit☐.

-85 g de flocons d'avoine complets ou non : 7 sp vert bleu violet☐☐☐- 7 psp☐

-70 g de farine de sarrasin : 7 sp vert bleu violet☐☐☐-7 psp☐

-1 cuillerée à soupe de farine de sarrasin : 2 sp vert bleu violet☐☐☐-2 psp☐

-50 g de sucre de coco : 8 sp vert bleu violet☐☐☐-8 psp☐

-20 g d'Erythritol : 0 sp vert bleu violet☐☐☐-0 psp☐

-60 g de compote de pomme sans sucre : 0 sp vert bleu violet☐☐☐-0 psp☐

-2 pincées de sel

-quelques gouttes d'extrait de vanille

Mixer 75 g de flocons d'avoine complets puis les mélanger à la farine de sarrasin et au restant de flocons d'avoine.

Ajouter le sel, le sucre de coco et l'Erythritol. Bien mélanger.

Rajouter la compote de pomme et bien mélanger en rajoutant quelques gouttes d'extrait de vanille et un peu d'eau pour obtenir une pâte légèrement collante.

Réserver la pâte obtenue au réfrigérateur pendant une bonne heure.

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

Sur un tapis en silicone saupoudré d'une cuillerée à soupe de farine de sarrasin, étaler assez finement la pâte et découper avec un emporte-pièce 20 biscuits.

Déposer à l'aide d'une spatule les biscuits sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Enfourner 20 minutes.

Les laisser refroidir 15 minutes avant de les croquer.



Je farine mon plan de travail car la pâte est assez collante et fragile. Si vous avez besoin d'une autre cuillerée à soupe de farine pour bien étaler votre pâte, le comptage sera le même.

La compote est une compote maison sans sucre à partir de reinettes du Canada.

L'indice glycémique de ces biscuits est assez bas.

A garder dans une boîte métallique

*Pour une pause 16 h : rooibos sans sucre (0 sp vert bleu violet☐☐☐-0 psp☐) -3 biscuits sarrasin avoine (3 sp vert bleu violet☐☐☐-3 psp☐) – un petit ramequin de gelée de poire à l'agar agar sans sucre (0 sp vert bleu violet☐☐☐ -0 psp☐).
Total : 3 sp vert bleu violet☐☐☐-3 psp☐*

Tenez bien compte de vos choix alimentaires pour faire votre propre comptage en perso points psp☐.

Très bon dimanche, c'est le printemps☐☐☐

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés