



Biscuits à l'avoine sans sucre (ajouté)

Préparation : 10 minutes . Cuisson : 14 à 16 minutes . Portions : 12

Ingrédients :

- 2 tasses d'avoine à cuisson rapide
- 1/2 tasses de noix de coco râpé non sucré
- 1/4 de c. à thé de cannelle moulue
- 1 Banane mûre
- 1/2 tasse de compote de pommes sans sucre
- 1/2 tasse de framboise fraîche ou décongelé.
- 2 mesures de remplacement de repas Isalean au petit lait ou végétal à la vanille.

Instructions :

- Préchauffer le four à 350 °F (175°C).
- Tapisser une plaque à pâtisserie de papier antiadhésif de style Cookina ou graisser légèrement
- Dans un bol, mélanger les ingrédients sec, l'avoine, la noix de coco, la cannelle et la poudre de protéine
- Dans un mélangeur mettre la banane et la compote de pommes, mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène
- Incorporer le mélange de banane avec les ingrédients sec en s'assurant de bien incorporé le tout
- Ajouter les framboises en les cassants en morceaux
- Cuire au four 14 à 16 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés
- Laisser refroidir avant de déguster

Calories par portion : 70 · Matières grasses : 4.9 g · Glucides : 12.6 g · Fibres : 2.4 g · Protéines : 3.5 g

Pour voir la recette en vidéo, visiter ma [chaîne Youtube](#) ou mon site internet www.sylviatremblay.com

