

*Biscuits aux flocons d'avoine, noisettes & pépites de chocolat type Cookies ...*



*Tout le monde aime les cookies. Mais les gros dans le commerce font souvent entre 300 et 500 kcal. LE cookie, c'est bon mais c'est surtout beaucoup de beurre et de sucre dont votre corps n'a pas tellement besoin.*

*Oui, on peut tout à fait se faire plaisir et en acheter un de temps en temps au goûter.*

*Mais pour un snack de la vie de tous les jours, si le but est de perdre du poids ou d'avoir une alimentation saine, ce n'est pas forcément la meilleure idée du monde. Donc voici la recette la plus rapide, la moins calorique et la moins grasse du monde – parfaite pour un goûter ou pour accompagner le petit déj.*

*Des biscuits très simples et rapides à faire, sans besoin de matériel spécifique ni de patience... Pour un délicieux résultat !*

*Pour une douzaine de biscuits :*

*100 gr de flocons d'avoine*

*50 gr de farine complète (ou autre farine)*

*40 gr de miel, ou sirop d'agave.*

*40 gr de chocolat noir pâtissier à 70%*

*40 gr de noisettes*

*1 œuf*

*40 gr d'huile de coco (ou autre huile)*

*Préchauffer le four à 180° C.*

*Concasser les noisettes et le chocolat noir.*

*Mélanger les flocons, la farine, le miel, le chocolat et les noisettes.*

*Ajouter l'œuf battu et l'huile. Bien mélanger.*

*Prélever un peu de pâte et former une boule. La pâte est un peu collante, s'humidifier légèrement les mains pour la manipuler plus facilement.*

*Disposer les boules de pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson.*

*Les aplatir avec le dos d'une cuillère ou fourchette. Ils ne vont pas tellement s'étaler.*

*Enfourner et cuire 12 minutes.*

*Adaptez la cuisson à la taille des biscuits, le bord doit être légèrement doré.*

*Laisser refroidir une dizaine de minutes sur la plaque puis mettre sur une grille.*

*Emmanuelle THOMAS*