NUTRIWELL

BY CLÉMENCE

COLLATION · DESSERT

Pâte à cookie *à la cuillère*

10 min	2 portions	Facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Sans cuisson · Végétarien · Express

Ingrédients

- **60 g** de flocons d'avoine mixés
- **100 g** de skyr ou fromage blanc
- **1 c. à soupe** de purée d'amande
- **1 c. à café** de miel ou sirop d'érable
- **20 g** de pépites de chocolat noir
- **1 pincée** de sel

Préparation

1. Mélange les flocons mixés, le skyr et la purée d'amande.
2. Ajoute le miel et le sel, mélange jusqu'à une pâte lisse.
3. Incorpore les pépites de chocolat.
4. Déguste à la cuillère, bien frais.

POURQUOI ÇA MARCHE

La pâte à cookie qu'on adore gratter du saladier — en version sans œuf cru et riche en protéines grâce au skyr. Gourmand, rassasiant, prêt en 10 min : tu te fais plaisir et tu tiens jusqu'au repas. ✦