

COLLATION

Cookies moelleux *banane-avoine*



20 min
PRÉPARATION

10 cookies
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Végétarien

Rapide

Batch

Ingrédients

- ♦ **2** bananes bien mûres
- ♦ **120 g** de flocons d'avoine
- ♦ **1** œuf
- ♦ **40 g** de pépites de chocolat
- ♦ **1 c. à café** de cannelle
- ♦ Une pincée de sel

♦ VERSION VÉGÉ

Recette végétarienne. L'œuf apporte les protéines. Pour une version plus protéinée encore, ajoute une cuillère de skyr dans la pâte.

Préparation

- 1** Préchauffe le four à 180°C. Écrase les bananes à la fourchette.
- 2** Ajoute l'œuf, les flocons, la cannelle et le sel. Mélange.
- 3** Incorpore les pépites de chocolat.
- 4** Façonne des petits tas sur une plaque, aplatis légèrement, enfourne 12-15 min.

POURQUOI ÇA MARCHE

Trois ingrédients de base, zéro sucre ajouté — la banane suffit. Un vrai cookie gourmand qui cale, parfait pour le goûter ou le petit creux, sans la chute d'énergie des biscuits industriels. ♦