

# COOKIES PROTEINÉS

## DOUBLE CHOCO !

- 200g de flocons d'avoine (*sans gluten si vous êtes intolérants*)
- 50g de fécule de maïs
- 150g de purée 100% cacahuètes
- 2 petites bananes mûres (environ 170g)
- 110g d'eau ou de lait végétal
- 100 à 150g de chocolat noir découpé en belles pépites
- 30g de cacao pur
- 1 pincée de sel

Mixer ou écraser à la fourchette les bananes

Mélanger les flocons d'avoine et la fécule. Ajouter la purée de cacahuètes puis les bananes.

Mélanger bien (avec les mains) avant d'ajouter le cacao, et le sel. Ajouter progressivement le lait/eau afin d'obtenir une pâte épaisse humide

Incorporer les pépites de chocolat;) (en pensant à en réserver quelques gros éclats pour la suite)

Former des cookies avec une cuillère à soupe à disposer sur une plaque de cuisson avec un tapis de cuisson antiadhésif ou du papier sulfurisé

Hop dans le four préchauffé à 180°C pour 8-10 minutes

Disposer au centre du cookie tout chaud un morceau de chocolat

Et miam :) !!



VEGAN

SANS GLUTEN

SANS SUCRES RAFFINÉS