

Biscuits Santé 3 Ingrédients

à cuisiner en famille...

Ingrédients

1 tasse de flocons d'avoine instantanés

1 grosse banane réduite en purée

¼ tasse de pépites de chocolat



Préparation

Mélanger la purée de banane et les flocons d'avoine.

Ajouter les pépites de chocolat.

Former 8 boulettes avec les mains.

Déposer sur une plaque à biscuits (doublée de papier parchemin).

Presser délicatement chaque boulette.

Cuire 15 minutes à 350°F (jusqu'à ce que les biscuits soient dorés).

Varier cette recette en utilisant des fruits secs (raisins, dattes, canneberges, abricots) pour remplacer les pépites de chocolat.