



Biscuit aux céréales light



(Durée totale : 15 minutes / 15 portions)

Ingrédients :


- 100 g de compote de pomme
- 40 g de miel liquide
- 140 g de farine complète
- 20 g de maïzena
- 50 g de flocons d'avoine
- 100 g de chocolat noir ou fruit sec ou noisette (facultatif)

- 1) Préchauffer le four à 180°C
- 2) Réserver vos pépites de chocolat

Astuce : vous pouvez obtenir des grossières pépites de chocolat en cassant des morceaux puis en les râpant au couteau. Sinon, vous mettez les carrés de chocolat dans le bol et vous mixer 4 sec/ Vit 7 puis vous réserver.

- 3) Dans le bol , mettre la compote et le miel et régler **1 min 30/ 70°C/ Vit1**
- 4) Ajouter dans le bol  la farine, la maïzena, le flocon d'avoine puis régler **30 sec/Vit 3** (racler les parois du bol si besoin après 10 secondes)

Astuce : on obtient une pâte granuleuse assez humide et composée de petites boules. Si la pâte est trop sèche, rajoutez une cuillère à soupe de compote et mélanger à nouveau quelques secondes. A l'inverse, si elle est vraiment trop collante, vous pouvez rajouter de la farine complète ou des flocons d'avoine.

- 5) Ajouter les pépites de chocolat et régler **15 sec/Vit 2**
- 6) Vider le contenu du bol  et former une quinzaine de petite boule ovale et aplatir sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- 7) Enfourner la plaque 10 minutes (jusqu'à ce que ce soit bien doré). Laisser 5 minutes supplémentaires si nécessaire.
- 8) Laisser refroidir à l'air libre

Astuce : Si vous avez de la farine de seigle (résultat plus fidèle), vous pouvez mettre 70g de farine complète, 50g de farine de seigle et 25g de farine blanche. Vous pouvez également mettre de la farine de riz (que vous obtenez en mixant votre quantité de riz 1min / Vit 10)

Si vous avez du sirop d'agave, vous pouvez diviser le miel en ne mettant que 20g et ajouter 20g de sirop d'agave.

Si vous souhaitez des biscuits plus chocolatés, ajouter 30-40 g de cacao à l'étape 4.

Si vous avez de la poudre de Konjac, vous pouvez ajouter une cuillère à café et diminuer la quantité de farine.

Accompagnement : jus d'orange ou multivitaminé bien frais

Famille nombreuse : vous pouvez très aisément multiplier les doses

Découvrez d'autres recettes sur mellepariez.fr/blog/alimentation/recettes-thermomix