

Pour 1/4 des cookioches :



Cookioche

(aux pommes fondantes)



@clem_et_cookioche

Ingrédients

- 180g de farine
- 1 œuf
- 2 càs de sirop d'érable
- 1 sachet de levure chimique
- 2 bananes bien mûres
- 1 càs d'huile de coco (fondu)
- 1 à 2 pommes
- Cannelle en poudre

Préparation

- ❶ Préchauffer votre four à 180°C (chaleur tournante).
- ❷ Dans un récipient mélangez l'ensemble des ingrédients (farine, levure, œuf).
- ❸ Incorporer les deux bananes écrasées, l'huile de coco fondue et une cuillère à soupe de sirop d'érable.
- ❹ Péllez et coupez vos pommes en petits morceaux. Faites les revenir quelques minutes dans une poêle avec un peu d'eau, une cuillère à soupe de sirop d'érable et de la cannelle (la quantité dépendra de vos goûts)
- ❺ Ajoutez les pommes fondantes dans votre pâte à cookioches.
- ❻ Formez vos cookioches à l'aide d'une cuillère à glace et disposer-les sur une feuille de papier cuisson.
- ❼ Enfournez 10 min à 180°.

Manger équilibré

Vous pouvez manger ces délicieux cookioches pour :

Le petit déjeuner :

Vous pouvez prendre 1/4 du nombre de cookioches que vous avez réalisé avec cette recette. Accompagnez vos cookioches d'**un produit laitier** (yaourt nature, fromage blanc ...) pour un petit déjeuner équilibré.

Collation :

- Collation du matin : Vous pouvez ne pas manger toute votre portion du matin afin de vous en garder si vous avez un petit creux.
Sinon essayez de vous limiter à un ou deux et réduisez une de vos portions de **féculent** à un autre repas de la journée.
- Collation de l'après-midi : un ou deux cookioches (réduisez une portion de **féculent** à un autre repas de la journée).