

Pour 1/4 des cookioches :



Cookioches

(aux pépites de chocolat)



@clem_et_cookioche

Ingrédients

- 180g de farine
- 1 œuf
- 10g de sucre de canne (ou autre sucrant)
- 1 sachet de levure chimique
- 100g de pépite de chocolat
- 1 càs d'huile de coco (fondu)
- 2 bananes bien mûres

Préparation

- ① Préchauffer votre four à 180°C (chaleur tournante).
- ② Dans un récipient mélangez l'ensemble des ingrédients (farine, levure, œuf, sucre).
- ③ Incorporer les deux bananes écrasées, l'huile de coco fondue et les pépites de chocolats. (La préparation doit être assez visqueuse)
- ④ Formez vos cookioches à l'aide d'une cuillère à glace et disposer-les sur une feuille de papier cuisson.
- ⑤ 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 ...).

Collation :

- Collation du matin : Vous pouvez ne pas manger toute votre proportion 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).

Variation :

Vous pouvez remplacer les pépites de chocolat par : pommes cannelle (photo), noix, noisettes concassés, framboise, abricot ...

Remarque : Vous pouvez mettre quelque seconde au micro onde vos cookioches pour leur rendre leur moelleux.