



COOKIES DE FLOCONS D'AVOINE À LA COURGE ET À LA NOIX DE COCO

40 MIN.
DE PRÉP.

1 H 10 MIN.
EN TOUT

166 KCAL
PAR PIÈCE

① Végétalien, Sans lactose | Lipides: 4 g, Glucides: 25 g, Protéines: 4 g par pièce

① Fanny Frey – fannythefoodie

IL VOUS FAUT POUR 10 PIÈCES

Purée de courge

200 g de dés de courge prêts à cuisiner
un peu de sel
½ dl d'eau

Pâte à cookies

5 dattes Medjool dénoyautées
70 g de canneberges séchées
50 g de graines de courge
100 g de flocons d'avoine
50 g de flocons de noix de coco
½ cc de cannelle
1 pincée de clous de girofle en poudre

VOICI COMMENT FAIRE

Purée de courge

Porter à ébullition l'eau, la courge et le sel et laisser mijoter à couvert à petit feu jusqu'à ce que la courge soit cuite. Laisser refroidir et mixer la courge.

Pâte à cookies

Mixer les dattes et la purée de courge de façon à obtenir un mélange homogène. Ajouter les canneberges, les graines de courge, les flocons d'avoine et de noix de coco, ainsi que les épices et mélanger.

Façonnage et cuisson

A l'aide d'une cuillère à glace légèrement graissée, façonner env. 10 boules de même taille et les déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson en veillant à les espacer suffisamment. Aplatir les cookies sur une hauteur de env. 1 cm.

Faire cuire 25 - 30 min. au milieu du four préchauffé à 180 °C.

Laisser refroidir les cookies et les conserver dans un récipient hermétique.

BON À SAVOIR



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/14767/