

Cookies Banane & Avoine : Recette Saine et Rapide

Informations pratiques

- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de cuisson : 15 minutes
- Portions : Environ 12 cookies
- Difficulté : Très facile

Ingrédients nécessaires

- 2 bananes bien mûres (plus elles sont tachées, meilleur sera le goût)
- 150g de flocons d'avoine (certifiés sans gluten si nécessaire)
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 50g de pépites de chocolat noir ou de raisins secs
- 1 pincée de sel

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6) et tapissez une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.
- Dans un grand saladier, écrasez les bananes à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une purée lisse.
- Ajoutez les flocons d'avoine, la cannelle et la pincée de sel. Mélangez bien jusqu'à ce que l'avoine soit totalement imprégnée.
- Incorporez délicatement les pépites de chocolat ou les raisins secs à la préparation.
- Formez des petites boules de pâte avec vos mains ou une cuillère et disposez-les sur la plaque.
- Aplatissez légèrement chaque boule avec le dos d'une cuillère pour leur donner une forme de cookie.
- Enfournez pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés.
- Laissez refroidir sur une grille pendant quelques minutes avant de déguster.

Conseils de conservation

- Conservez les cookies dans une boîte hermétique à température ambiante pendant 3 jours.
- Vous pouvez également les congeler une fois refroidis pour une conservation longue durée.

- Pour une version plus gourmande, ajoutez une cuillère à soupe de beurre de cacahuète ou d'amande dans la pâte.