

Recette : Cookies Gourmands à Index Glycémique Bas

Ingrédients

- 150g de farine d'épeautre intégrale (T150) ou farine de lupin
- 80g de purée d'amandes complètes
- 50g de sucre de fleur de coco
- 1 œuf bio
- 1/2 sachet de levure chimique sans gluten
- 80g de pépites de chocolat noir (minimum 70% de cacao)
- 1 pincée de sel marin

Matériel nécessaire

- Un grand saladier
- Une plaque de cuisson
- Papier sulfurisé
- Une spatule ou une cuillère en bois
- Une grille de refroidissement

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- Dans un saladier, mélangez la purée d'amandes avec le sucre de fleur de coco jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
- Ajoutez l'œuf et fouettez énergiquement pour bien incorporer les ingrédients.
- Incorporez progressivement la farine et la levure, puis mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Ajoutez les pépites de chocolat noir et mélangez délicatement à la spatule.
- Formez des petites boules de pâte avec vos mains et disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Aplatissez légèrement chaque boule avec la paume de la main.
- Enfournez pendant 10 à 12 minutes. Les cookies doivent être dorés sur les bords mais encore souples au centre.
- Laissez refroidir sur une grille avant de déguster pour qu'ils durcissent légèrement.

Conseils de conservation

- Conservez les cookies dans une boîte hermétique à température ambiante pendant 3 à 4 jours.
- Ne fermez pas la boîte tant que les cookies sont encore tièdes pour éviter qu'ils ne ramollissent.
- Vous pouvez congeler la pâte crue en portions individuelles pour une cuisson rapide ultérieure.