

Cookies Gourmands à Index Glycémique Bas

Ingrédients

- 150g de farine d'épeautre intégrale (T150) ou farine de lupin
- 80g de purée d'amandes complètes
- 60g de sucre de fleur de coco
- 1 œuf bio
- 50g de pépites de chocolat noir (minimum 70% de cacao)
- 1/2 sachet de levure chimique sans gluten
- 1 pincée de sel marin

Matériel nécessaire

- 1 grand saladier
- 1 plaque de cuisson
- Papier sulfurisé
- 1 spatule ou cuillère en bois
- 1 grille de refroidissement

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- Dans un saladier, mélangez la purée d'amandes et le sucre de fleur de coco jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
- Ajoutez l'œuf et mélangez énergiquement.
- Incorporez progressivement la farine, la levure et la pincée de sel.
- Ajoutez les pépites de chocolat noir et mélangez délicatement pour bien les répartir.
- 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.
- Enfourez pendant 10 à 12 minutes : les bords doivent être légèrement dorés mais le centre doit rester souple.
- Laissez refroidir sur une grille avant de déguster pour permettre aux cookies de durcir.

Conseils pour un IG bas optimal

- Conservez les cookies dans une boîte hermétique à température ambiante pendant 3 à 4 jours.
- Pour réduire davantage l'index glycémique, remplacez 30g de farine par de la poudre d'amande.
- Accompagnez ces cookies d'une infusion ou d'un thé vert pour une collation équilibrée.
- Ne surcuisez pas les cookies pour éviter de caraméliser davantage les sucres naturels.