

# Cookies au Beurre de Cacahuète Healthy : Recette Express

---

## Informations générales

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

## Ingrédients nécessaires

- 250g de beurre de cacahuète naturel (sans sucre ni huile ajoutés)
- 100g de sirop d'érable ou de miel
- 1 gros œuf (ou 1 œuf de lin pour une version vegan)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 50g de flocons d'avoine (pour la texture)
- Une pincée de sel marin

## Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 180°C et tapissez une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.
- Dans un grand bol, mélangez le beurre de cacahuète, le sirop d'érable, l'œuf et l'extrait de vanille jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- Incorporez les flocons d'avoine et la pincée de sel à la préparation.
- Formez des petites boules de pâte de la taille d'une noix avec vos mains.
- Disposez les boules sur la plaque et aplatissez-les légèrement avec le dos d'une fourchette pour créer un motif quadrillé.
- Enfournes pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés.
- Laissez refroidir les cookies sur la plaque pendant 5 minutes avant de les transférer sur une grille.

## Conseils pour personnaliser

- Ajoutez 30g de pépites de chocolat noir (70% cacao) pour une touche gourmande.
- Saupoudrez d'un peu de fleur de sel juste après la sortie du four pour rehausser les saveurs.

- Conservez les cookies dans une boîte hermétique à température ambiante pendant 3 à 5 jours.
- Utilisez un beurre de cacahuète 'crunchy' si vous préférez une texture plus croquante.