

Recette n° 9

Cookies avoine, dates et gingembre



Une recette de : Sandrine

Ingrédients :

- 130 g de flocons d'avoine moulus
- 120 g de dates finement hachées
- 1 oeuf OU 2 cuillères à soupe de graines de lin moulues et mélangées à 4 cuillères à soupe d'eau
- 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes
- 2 cuillères à soupe de gingembre en poudre
- Un peu de lait (entre 2 et 4 cuillères à soupe)

Préparation :

- 1) Préchauffez le four à 180°C.
- 2) Si vous utilisez les graines de lin au lieu de l'œuf, mélangez les graines moulues avec l'eau et laissez reposer quelques minutes.
- 3) Mélangez tous les ingrédients et ajoutez le lait petit à petit jusqu'à obtenir une pâte dense mais qui tient ensemble.
- 4) Couvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
- 5) Placez-y une cuillerée de pâte et aplatissez la légèrement avec la cuillère.
- 6) Faites cuire les cookies +/- 15 minutes.

Pour en savoir plus :

<https://juinsanssucresajoutes.org>

