

Biscuits à la banane, flocons d'avoine & cranberries, sans sucres ajoutés pour petit déjeuner (recette du blog c'estmoiquil'aifait)

Ingrédients pour une quinzaine de biscuits

- 2 bananes bien mûres (180 g net pour moi sans la peau)
- 1 œuf calibre L
- 35 g d'huile de tournesol
- 120 g de flocons d'avoine
- 60 g de poudre d'amandes
- 40 g de cranberries séchées (j'ai rajouté des pépites de chocolat 20 gr)
- 1 cuil. à soupe de graines de pavot (j'ai fait sans)
- 1/2 cuil. à café de levure chimique
- 2 pincées de sel

Comment faire ?

Préchauffez votre four à 175°C.

Dans un bol assez grand pour contenir toute la préparation, écrasez les bananes avec l'huile et l'œuf, à l'aide d'une fourchette.

Dans un autre bol, mélangez tous les ingrédients secs : flocons d'avoine, poudre d'amandes, cranberries, graines de pavot et sel.

Versez-les sur le mélange à la banane et mélangez avec une spatule.

Déposez des cuillères à soupe légèrement bombées de pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez pour 18 minutes environ. (comme mes biscuits étaient assez gros, la cuisson était plus longue)

Les biscuits doivent être dorés. Laissez refroidir sur une grille.

Conservez-les dans une boîte en métal pendant 3 jours.

* vous pouvez réaliser cette recette avec des flocons d'avoine sans gluten

* A la place de l'huile de tournesol, vous pouvez prendre de l'huile de coco

* A la place des graines de pavot vous pouvez remplacer par des flocons de chia