



Biscuits aux flocons d'avoine

PRÉPARATION : 25 minutes

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
3. Écraser les bananes et les mélanger soigneusement avec les flocons d'avoine, les graines de chia et la purée d'amandes.
4. Répartir la pâte en petites portions sur la plaque de cuisson.
5. Faire cuire au four préchauffé, sur la grille du milieu, pendant 10 minutes jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.

INGRÉDIENTS

- 2 bananes mûres
- 2 tasses de flocons d'avoine (environ 160 g)
- 2 cuillères de graines de chia à soupe
- 2 cuillères de purée à soupe d'amandes ou de beurre de cacahuète