

Biscuit de récupération

INGREDIENTS

- 3 cuillères à soupe de lait végétal
- 50 g de dattes
- 90 g de potimarron cuit
- 30 g d'huile de coco
- 150 g flocons d'avoine mixés
- 75 g farine de pois chiche
- 1 pincée de sel
- 2 pincées de gingembre
- 2 pincées de cannelle
- 2 c. à soupe de miel
- (copeaux de chocolat)
- (graine de courge)

Les protéines sont apportées par la farine de pois chiche et les graines de courges. L'addition des flocons d'avoine avec les pois chiches permet une meilleure assimilation des protéines végétales.

RECETTE

- Cuire le potimarron dans une casserole avec un peu d'eau à couvert et à feu doux jusqu'à pouvoir le réduire en purée.
- Couper les dattes en petits morceaux et laisser tremper dans le lait pendant une dizaine de minutes
- Ajouter le potimarron et l'huile de coco aux dattes, mixer
- Ajouter les flocons d'avoine, la farine, le sel, les épices
- (raper un peu de chocolat)
- étaler en fine couche sur une plaque de cuisson et parsemer de graines de courge
- Enfourner environ 45 min à 200°C