

Cookies choco-maca – IG bas, vegan & recette express



Ingrédients pour 14 cookies :

- 125 g de farine d'épeautre T130
- 50 g de farine d'orge mondé
- 20 g de cacao maigre 100% cacao
- 10 g de poudre de maca (à défaut, de cacao)
- 50 g de son d'avoine
- 75 g de xylitol (ou de sucre de coco)
- 1 càc rase de cannelle
- ½ càc de gingembre
- un peu de fève Tonka (facultatif)
- une pincée de fleur de sel
- 5 g de poudre à lever
- 50 g de pépites de chocolat
- 40 g d'huile de coco fondue
- 100 g de lait d'amande tiède
- 1 càs de vanille liquide (ou 3 gouttes de fit drops)

<https://healthigbas.wixsite.com/blog>

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger d'abord tous les ingrédients secs dans un saladier : farine d'épeautre, farine d'orge mondé, cacao, maca, son d'avoine, xylitol, cannelle, gingembre, fève tonka (facultatif), fleur de sel, poudre à lever et pépites de chocolat.

Ajouter l'huile de coco fondue, le lait d'amande tiède et la vanille. Amalgamer rapidement pour former une boule de pâte assez friable.

Réaliser environ 14 boules avec la pâte, les déposer sur une plaque à pâtisserie garnie de papier cuisson puis les aplatir. Enfourner pour 15 minutes.

Laisser refroidir sur une grille avant de déguster.