



COOKIE DOUGH

Un petit-déjeuner gourmand et équilibré qui se prépare en 5 minutes chrono ! Avec sa texture de pâte à cookie crue et ses pépites de chocolat fondantes, c'est le moyen idéal de commencer la journée sainement, accompagné de fruits frais.

Ingrédients

- 30g de farine d'avoine (environ 2 cuillères à soupe)
- 12g de poudre d'amande (environ 1 cuillère à soupe)
- 15g de beurre de cacahuètes (environ 1 cuillère à soupe)
- 1 cuillère à café de sirop d'érable
- 100g de fromage blanc demi-écrémé (environ 2 grosses cuillères à soupe)
- 10g de pépites ou de morceaux de chocolat noir
- 100g de fruits frais de votre choix pour accompagner (framboises, banane en rondelles, myrtilles, etc.)



PREP TIME
5 MIN



COOK TIME
0 MIN



SERVINGS
1 PERSONNE

Instructions

- Mélanger les ingrédients secs : Dans un bol, combiner la farine d'avoine et la poudre d'amande.
- Ajouter les ingrédients humides : Incorporer le beurre de cacahuètes, le sirop d'érable et le fromage blanc. Mélanger énergiquement avec une cuillère jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et épaisse, semblable à de la pâte à cookie.
- Incorporer le chocolat : Ajouter les morceaux de chocolat noir et mélanger une dernière fois pour bien les répartir.
- Déguster ou laisser reposer : Déguster le cookie dough immédiatement, accompagné des fruits frais.

Astuce batchcooking 💡

Pour une préparation la veille, conserver la pâte dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Ajouter les fruits frais au moment de servir.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE

438,2 KCAL

18,9 G DE PROTÉINES

Smilla Moniez
Dietéticienne