

Recette sucrée : Avril 2019

Ingrédients

- 130 g de farine
- 65 g de beurre
- 1 œufs
- 100 g de pépite de chocolat
- 9 g de sucralose (édulcorant)
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 2 g de sel



Recette élaborée par
notre équipe de
diététiciens

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

Préparation



- Mélanger la farine avec le sucralose, le sel et la levure.
- Ajouter le beurre préalablement fondu, puis l'œuf et mélanger.
- Ajouter le sirop d'agave puis les pépites de chocolat.
- Former une pâte puis l'étaler sur du papier cuisson. Une fois étalée, former un boudin à l'aide du papier cuisson et laisser reposer la pâte au congélateur pendant 15 min.
- Détailler les cookies puis les faire cuire au four à 180°C pendant 10 min.
- Laisser refroidir et déguster vos cookies.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g :

Kcal : 280

Protides : 5 g

Glucides : 20 g

Lipides : 20 g

Valeurs nutritionnelles par portion (1 cookie) :

Kcal : 60

Protides : 1 g

Glucides : 5 g

Lipides : 5 g



Recette sans sucre avec un
index glycémique faible.