

Galettes avoine, amandes et raisins

Préparation: 10 minutes

Cuisson 10-12 minutes (moi 9 minutes ont suffi)

Portions: 10 (moi 15 plus petites)

~Ingrédients

125 ml (1/2 tasse) de farine de blé entier

125 ml (1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie

125 ml (1/2 tasse) de flocons d'avoine

125 ml (1/2 tasse) d'amandes effilées

125 ml (1/2 tasse) de raisins secs ou de canneberges séchées

1,25 ml (1/4 c. à thé) de bicarbonate de soude

1 pincée de sel

1 gros oeuf

60 ml (1/4 tasse) de sauce aux pommes non sucrée (compote de pommes)

60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive

125 ml (1/2 tasse) de sucre de canne (ou cassonade) (moi, cassonade splenda)

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

~Préparation

1)Préchauffer le four à 180 °C (375 °F).

2)Dans un bol, mélanger les farines, les flocons d'avoine, les amandes, les raisins secs, le bicarbonate de soude et le sel.

3)Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique,mélanger l'oeuf, la compote de pommes, l'huile d'olive, le sucre de canne et l'extrait de vanille pendant 1 min. Incorporer aux ingrédients secs et bien remuer.

4)Recouvrir de papier parchemin une plaque à biscuits. Former 10 galettes à l'aide d'un emporte pièce et les aplatir avec une fourchette.

5)Cuire au four 10 à 12 min. (moi, 9 minutes ont suffi).

source:Sophie Blais du livre zéro diète 2

~Note: Au lieu du sucre de canne ou de la cassonade, j'ai utilisée de la cassonade splenda à zéro calories.

<http://lesmillesetundelicedelexibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule