

Galettes de quinoa à la banane et aux brisures de chocolat

~Note: J'ai remplacée la cassonade pour du splenda.

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 20 minutes (moi, 18 minutes)

Portions: 16 galettes environ

~Ingrédients

- 1 tasse de farine de blé entier
- 1/2 tasse de quinoa blanc, cuit et refroidi
- 1/3 tasse de brisures de chocolat noir
- 1/4 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1/4 tasse de pacanes coupées en morceaux
- 1/4 tasse de yogourt grec 2% m.g. à la vanille (moi, 0%)
- 1 petit contenant de 111 g de compote de pommes sans sucre
- 2 bananes mûres, écrasées
- 1 œuf battu
- 3 c. à soupe de cassonade (moi, splenda)
- 1 c. à soupe de chia
- 1/2 c. à soupe d'essence de vanille
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- Une pincée de sel

~Préparation

- 1)Préchauffer le four à 350°F.
- 2)Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin.
- 3)Dans un bol, mélanger les ingrédients secs ensemble. Réserver.
- 4)Dans un autre bol, mélanger les ingrédients liquides. Ajouter graduellement le mélange d'ingrédients secs et bien mélanger.
- 5)Sur le papier parchemin, faire des biscuits avec environ 1 c. à soupe de la préparation.
- 6)Cuire au four de 18 à 22 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Laisser tiédir.
- 7)Répéter pour le reste de la préparation à biscuits.

source: Roxanne cuisine transcrit par Lexibule

<http://lesmilleetundelicedelegibule.blogspot.com/> Les mille et un délices de Lexibule