

Biscuits petit déjeuner aux noix et canneberges Natur'Inov



Biscuits

Temps de
préparation

15 min.

Temps de cuisson

20 min.

Nombre de
biscuits

8

Recommandé pour :

Personnes actives

Sportifs

Ingrédients

60g de farine complète
60g de farine blanche
1 cuillère à café de bicarbonate de soude
80 ml d'huile de colza
1 oeuf
120g de sucre brun
1 cuillère à café d'extrait de vanille
60g de flocons d'avoine Natur'Inov
60g de canneberges séchées Natur'Inov
60g de mix de noix Natur'Inov

Instructions

Préchauffer le four à 180°C.
Rassembler les farines et le bicarbonate ensemble.
Mélanger l'oeuf, l'huile et le sucre brun, puis ajouter l'extrait de vanille.
Ajouter les farines et après les flocons d'avoine.
Enfin, ajouter les canneberges et les noix hachées grossièrement.
Faire 8 boules de pâtes et enfourner pour 20 minutes.

Informations nutritionnelles (pour 1 biscuit)



16,7 gr de lipides

4,6 gr de protéines

34,8 gr de glucides

2,6 gr de fibres

Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Protéines

Fibres

Oméga-6

Fer

nutrition
by natur'inov