

Galettes Natur'Inov



natur'inov®

Collation • Petit-déjeuner

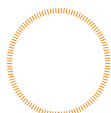
Temps de
préparation

20
minutes

Temps de
cuisson

18
minutes

Nombre de
couverts



Recommandé pour :

Les adolescents
Les personnes actives
Les personnes âgées

Galettes Natur'Inov



natur'inov®

Collation • Petit-déjeuner

Temps de
préparation

20
minutes

Temps de
cuisson

18
minutes

Nombre de
couverts



Recommandé pour :

Les adolescents
Les personnes actives
Les personnes âgées

Ingrédients

Instructions

100 g de flocons d'avoine Natur'Inov
2 bananes
1 oeuf
35 g d'huile de coco La Maison du coco
40 g de canneberges séchées Natur'Inov
20 g de noix de coco râpée Natur'Inov
1 c. à s. de graines de chia Natur'Inov
1/2 c. à c. de levure chimique
1 pincée de sel

Préchauffez le four à 175°C et préparer la plaque de cuisson avec du papier sulfurisé ou d'un tapis de cuisson adéquat. Dans un saladier, écrasez les bananes avec l'œuf et l'huile de coco à l'aide d'une fourchette. Dans un saladier, mélangez le reste des ingrédients : flocons d'avoine, canneberges séchées, noix de coco râpée, la levure et les graines de chia. Incorporez les ingrédients secs à la purée de banane et mélangez bien. Ensuite, faites des cercles à l'aide d'un emporte pièce d'environ 1,5cm de hauteur. Laissez cuire environ 15 minutes jusqu'à ce que les galettes deviennent dorés. Enfin, laissez les refroidir sur une grille.

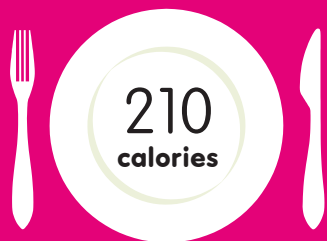
Ingrédients

Instructions

100 g de flocons d'avoine Natur'Inov
2 bananes
1 oeuf
35 g d'huile de coco La Maison du coco
40 g de canneberges séchées Natur'Inov
20 g de noix de coco râpée Natur'Inov
1 c. à s. de graines de chia Natur'Inov
1/2 c. à c. de levure chimique
1 pincée de sel

Préchauffez le four à 175°C et préparer la plaque de cuisson avec du papier sulfurisé ou d'un tapis de cuisson adéquat. Dans un saladier, écrasez les bananes avec l'œuf et l'huile de coco à l'aide d'une fourchette. Dans un saladier, mélangez le reste des ingrédients : flocons d'avoine, canneberges séchées, noix de coco râpée, la levure et les graines de chia. Incorporez les ingrédients secs à la purée de banane et mélangez bien. Ensuite, faites des cercles à l'aide d'un emporte pièce d'environ 1,5cm de hauteur. Laissez cuire environ 15 minutes jusqu'à ce que les galettes deviennent dorés. Enfin, laissez les refroidir sur une grille.

Informations nutritionnelles (quantité par 2 galettes)



10,7 gr

de lipides

Micronutriments présents en plus grandes quantités :

4,8 gr

de protéines

Vitamine B1
Oméga 3

24 gr

de glucides

Fer
Magnésium
Phosphore

3 gr

de fibres

Allergènes : oeufs, gluten

Informations nutritionnelles (quantité par 2 galettes)



10,7 gr

de lipides

Micronutriments présents en plus grandes quantités :

4,8 gr

de protéines

Vitamine B1
Oméga 3

24 gr

de glucides

Fer
Magnésium
Phosphore

3 gr

de fibres

Allergènes : oeufs, gluten