

RECETTE COOKIES « SPORT »

Idéal pour les collations avant le sport ou même lors de la collation du matin. Ces « cookies » sont paléos et riche en lipides, donc énergétiques avant une activité physique.

Ingrédients :

100g poudre de noisette

10g farine de coco (je l'achète dans une biocoop, mais difficile à trouver)

20g huile de coco passée au micro-onde qq secondes



20 sirop d'érable. Pour le côté diet, je prend le mien sur le site « myprotein » car 0 sucre

1 extrait de vanille

1 cuillère à soupe de Bicarbonate alimentaire

6 carrés de chocolat passés au blender

1 Œuf

Mélangez le tout dans un saladier ou robot ?
Faire des petits tas sur une plaque de cuisson non adhésive. Puis au four à 180° 12-15 min

Environ 80 Kcal par cookie

