



Spéculoos Diet'



35 minutes



45/Biscuit



20 spéculoos



Allégé en sucre
Allégé en gras

Ingrédients



150g de farine complète



50g de farine d'amande



50g de sucre complet



80g de compote de pommes SSA



30ml d'huile de colza



30ml de lait d'amande



3càc de mélange d'épices
(cannelle, gingembre, muscade, clou de girofle)



1càc de bicarbonate de soude

Étapes

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un grand bol, mélanger la farine complète, la farine d'amande, le sucre, le bicarbonate, une pincée de sel et les épices.

Ajouter la compote de pomme, l'huile de colza et le lait d'amande. Bien mélanger.

Former une boule avec la pâte et la laisser reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Étaler la pâte sur une surface légèrement farinée jusqu'à obtenir une épaisseur d'environ 0,5 cm.

Découper des rectangles et enfourner pour 15 minutes sur du papier cuisson.

Conservation : 2 semaines dans une boîte hermétique.