

Biscuits Avoine/Spéculoos



25 minutes



110/biscuit



12 biscuits



Fibres
Protéine
3g/barre

Ingrédients



80 g de flocons d'avoine



50 g de farine complète



60 g de spéculoos (broyés en poudre)



1 œuf



30 ml de sirop d'agave



40 ml de lait d'amande non sucré



1 cuillère à café de cannelle



½ cuillère à café de levure chimique

Étapes

Préchauffer le four à 180°C et tapisser une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.

Mélanger les flocons d'avoine, la farine, la levure, la cannelle et les spéculoos broyés dans un saladier.

Incorporer l'œuf battu, le sirop d'agave et le lait d'amande, puis mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Former des petites boules avec la pâte et les déposer sur la plaque en les aplatissant légèrement.

Enfourner pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.

Laisser refroidir sur une grille avant de déguster.