

10 idées de goûters pauvres en sucre pour les enfants

1

Brioche complètes

Pour 12 brioches

- 250 g de farine complète
- 10 g de levure boulangère
- 30 g de sirop d'agave
- 100ml de lait d'avoine
- 30 g de beurre fondu
- 1 œuf + 1 pincée de sel

Préparation

Mélanger la levure avec le lait tiède et laisser reposer 10 min.

Ajouter le sirop d'agave, la farine, l'œuf, le beurre et le sel.

Pétrir 10 min.

Laisser lever 1h, façonner 12 boules et laisser lever 30 min.

Cuire 15-20 min à 180°C



2

Gâteau au yaourt nature allégé en sucre

Pour 1 gâteau (8 parts)

- 1 yaourt nature
(utiliser le pot comme mesure)
- 2 pots de farine complète
- ½ pot de miel
- ½ pot d'huile végétale
- 2 œufs
- 1 sachet de levure

Préparation

Mélanger le yaourt avec les œufs et le sirop d'agave.

Ajouter la farine, la levure et l'huile. Bien **mélanger**.

Verser dans un moule huilé et **cuire** 30 min à 180°C.



3

Compote de pommes sans sucre/Noisettes

Pour 4 portions de 100g

- 4 pommes
- 1 verre d'eau
- 1 poignée de noisettes concassées
- 1 c. à café de cannelle

Préparation

Éplucher et couper les pommes en morceaux.

Cuire à feu doux avec l'eau pendant 15 min.

Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.

Saupoudrer les noisettes concassées.



4

Cookies maison aux flocons d'avoine

Pour 8 cookies

- 100 g de flocons d'avoine
- 1 banane bien mûre
- 50 g de poudre d'amandes
- 30 g de pépites de chocolat
- 1 càc de sirop d'érable

Préparation

Écraser la banane, **ajouter** le sirop d'érable et **mélanger**.

Ajouter les flocons d'avoine, la poudre d'amandes et les pépites de chocolat. Bien mélanger.

Former des petits tas sur une plaque.

Cuire 12-15 min à 180°C.



5

Barres de céréales maison

Pour 10 barres

- 100 g de flocons d'avoine
- 50 g d'amandes mixées
- 50 g de fruits secs
(abricots, raisins, figes...)
- 10 cl de lait d'avoine
- 1 œuf
- 1 càs de miel

Préparation

Mélanger les flocons, les amandes, les fruits secs, le lait, l'œuf et le miel.

Tasser la préparation dans un moule rectangulaire graissé.

Cuire 15 min à 180°C.

Découper en 10 barres une fois refroidi.



6

Pancakes à la banane et flocons d'avoine

Pour 10 pancakes

- 2 bananes bien mûres
- 3 œufs
- 80 g de flocons d'avoine mixés
- 1 sachet de levure
- 160 ml de lait d'avoine

Préparation

Écraser les bananes en purée.

Ajouter les œufs et mélanger.

Incorporer les flocons d'avoine mixés, la levure et le lait.

Cuire à feu moyen 1 à 2 min de chaque côté dans une poêle chaude.



7

Riz au lait maison

Pour 4 portions de 120g

- 100 g de riz rond
- 500 ml de lait de riz
- 1 càs de miel
- 1 càc de vanille liquide

Préparation

Rincer le riz, puis le cuire 5 min dans de l'eau bouillante.

Égoutter.

Chauffer le lait de riz avec le miel et la vanille.

Ajouter le riz et cuire à feu doux 25 min en remuant.

Laisser tiédir avant de déguster.



8

Mini roulés aux pommes

Pour 8 mini roulés

- 2 œufs
- 50 g de farine complète
- 1 càs de sirop d'agave
- 1 càc de levure chimique
- 1 pomme râpée
- 1 càc de cannelle

Préparation

Fouetter les œufs avec le sirop d'agave jusqu'à ce que le mélange mousse.

Ajouter la farine, la levure et bien **mélanger**.

Verser sur une plaque avec du papier cuisson et 10 min à 180°C.

Garnir la génoise avec la pomme râpée et la cannelle.

Rouler et laisser refroidir.



Moelleux chocolat

Pour 6 moelleux

- 100 g de chocolat noir
- 2 œufs
- 50 g de farine complète
- 1 càc de stevia en poudre
- 50 ml de lait végétal
- 1 càc de levure chimique

Préparation

Faire fondre le chocolat avec le lait.

Fouetter les œufs avec la stevia, puis **ajouter** la farine et la levure.

Incorporer le chocolat fondu et **mélanger**.

Répartir dans des moules à muffins et **cuire** 12 min à 180°C.



Pâte à tartiner

Pour 1 pot de 200g

- 80 g de chocolat noir
- 120 g de purée de noisettes

Préparation

Faire fondre le chocolat noir.

Ajouter la purée de noisettes et bien mélanger.

Incorporer un peu d'eau pour ajuster la texture si besoin.

Verser dans un pot hermétique et **conserver** jusqu'à 10 jours.

