



Smoothie et petits biscuits aux baies d'aronia



Catégories : goûter * végétarien

Pour ces deux recettes, j'ai utilisé des baies d'aronia séchées que j'ai réhydraté toute une nuit dans du thé.

Pour le smoothie

Ingrédients:

- 1 banane bien mûre
- 80 ml de lait d'amande
- 1 càs de yaourt à la grecque
- 1 poignée d'aronia réhydratées

Préparation:

Ben tout au blender et on mixe bien!

Pour les biscuits

Ingrédients:

- 100 gr de beurre fondu
- 150 gr de sucre
- 130 gr de flocons d'avoine
- 100 gr de farine de coco (ou tout autre farine)
- 30 ml de lait d'amande
- 1 œuf
- 1 càc de levure

- 1 pincée de vanille en poudre
- 1 belle poignée d'aronia réhydratées

Préparation:

Préchauffez votre four à 180°C.

Dans un saladier, mélangez les la farine, le sucre, la levure et la vanille. Dans un bol à part, battez l'œuf avec le beurre fondu et le lait.

Incorporez ensuite doucement le mélange liquide dans le saladier contenant le mélange à base de farine. Mélangez bien le tout, avant de rajouter les flocons et les baies d'aronia et de bien mélanger.

Sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, puis disposez des petits tas de pâte assez espacés les uns des autres. Faites ensuite cuire pendant une dizaine de minutes environ, puis laissez refroidir sur une grille avant de tout dévorer!

Bon appétit !