



# BISCUITS RAPIDES ET NOURRISSANTS

*Les recettes d'Hélène*

## Ingrédients:

- 2 t. De flocons d'avoine
- 1 CàT de cannelle
- 1/3 t. de sirop d'érable
- 2 CàS de graines de lin moulues
- 2 CàS de graines de chia
- 1/2 t. de compote de pomme non-sucrée
- 1/2 t. de beurre d'arachide (perso je préfère le beurre d'arachide naturel)
- 1/3 t. de chocolat chips noir ou semi sucré (peut être remplacé par des fruits secs et/ou des noix)

## Préparation:

1. Préchauffer le four à 325F
2. Mettre tous les ingrédients dans un grand bol et mélangez
3. Étendre une feuille de papier parchemin sur une tôle à biscuits
4. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, faire des petites boules et aplatir légèrement
5. Mettre au four pour environ 15 minutes
6. Laissez refroidir et savourez!

Notes : Donne environ 12 biscuits (moi je la double à chaque fois 😊)