



**POUR SE FAIRE PLAISIR, POUR UN GOÛTER  
SAIN, UN EN CAS,  
AVANT UNE SÉANCE DE SPORT...**

## **4 RECETTES DE COOKIES SANS SUCRE AJOUTÉ**

*Retrouvez 50 recettes de desserts légers  
dans ma boutique en ligne*

*<https://veroniquemorin-dieteticienne.fr/>*



**VÉRONIQUE MORIN  
DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE**



# Cookies

MYRTILLES



## BANANE-PÉPITES DE CHOCOLAT

### Ingrédients

- 1 banane mûre
- 120 g de flocons d'avoine
- 60 g de pépites de chocolat noir ou chocolat noir concassé

## BANANE - NOIX DE COCO

### Ingrédients

- 2 bananes mûres
- 4 càs de purée d'amandes
- 10 càs de noix de coco râpée
- 4 càs de farine
- 60 g de chocolat noir concassé
- le zeste d'un demi citron bio



## AU BEURRE DE CACAHUÈTE

### Ingrédients

- 140g de flocons d'avoine
- 50g de poudre d'amande
- 50g de beurre de cacahuètes
- 30g de compote
- 40g de chocolat noir concassé (facultatif)

## MYRTILLES

### Ingrédients

- 100 g d'huile de coco
- 150 g de compote sans sucre ajouté
- 1 càc d'extrait de vanille liquide
- 1 oeuf
- 140 g de farine
- 100 g de flocons d'avoine
- 100 g de myrtilles fraîches ou surgelées
- 1/2 càc de levure chimique ou bicarbonate
- 1 pincée de sel



### Préparation

1. Ecraser la banane ou mettre la compote dans un saladier.
2. Ajouter le beurre ramolli ou l'huile de coco ou la purée d'amandes ou beurre de cacahuète.
3. Ajouter les autres ingrédients (farine, flocons, poudre d'amande...).
4. Faire des petites boules que vous déposez sur un papier sulfurisé sur la plaque du four et que vous aplatissez avec le dos d'une cuillère.
5. Cuire environ 15 minutes à 200°.



### Notes

Pour des cookies sans gluten, utilisez des flocons d'avoine sans gluten et une farine sans gluten (riz, sarrasin par exemple)

