COOKIES PROTÉINÉS & GOURMANDS
FLOCONS D'AVOINE & WHEY

Pour 2 personnes :

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°C.
Mélangez l'oeuf, les flocons d'avoine, la farine, la whey protéine et la levure chimique.
Écrasez la banane, puis l'ajouter dans la préparation.
Mélangez afin d'obtenir une pâte homogène.
Cassez en petit morceaux le chocolat noir puis ajoutez les dans la préparation, ainsi que les amandes et les noisettes.

Bien mélanger à nouveau.
Formez des boules de pâte. Les aplatir légèrement.
Enfournez pour 15 minutes environ.
Vérifiez la cuisson de temps en temps, puis laissez refroidir sur une plaque.

C'est prêt !

Dégustez sainement les délicieux cookies, moelleux à l'intérieur. 😋

LES INGRÉDIENTS

- 90 grammes de flocons d'avoine Inshape Nutrition
- 1 dose de Whey Protein saveur cookie, chocolat ou vanille Inshape Nutrition
- 1 oeuf entier
- 1 banane et demie
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 80 grammes de farine
- Quelques morceaux de chocolat noir
- Pour plus de gourmandise : Amandes noisettes ...

LES CONSEILS DE TIBO

Alternez les saveurs en utilisant toutes nos whey protéinées : cookie, vanille, chocolat.

VOS NOTES