


Biscuits santé aux amandes et au sirop d'érable

Se sucrer le bec au sirop d'érable, c'est riche en goût et en minéraux.
C'est un bon substitut du sucre à découvrir.

Portions : 18 biscuits de 20g	Cuisson : 15-18 minutes à 150 °C	 Dans le sirop 100% pur, on retrouve 3 minéraux et leurs propriétés basiques le potassium, le calcium et le magnésium.
Préparation : 8 minutes	Conservation : 2 semaines au sec	
Variante : Remplacer les amandes par des noix, des graines de sésame. Remplacer la farine d'épeautre par la farine de riz et de châtaigne pour des biscuits sans gluten. Remplacer l'huile de carthame par d'autres huiles de cuisson comme l'huile de sésame ou de tournesol.		

<u>Ingrédients</u> 90 ml (55g) Huile vierge de carthame BIO 180 ml (85g) Amandes fraîchement concassées (au robot) 110 ml (120g) Sirop d'érable 375ml (200g) Farine d'épeautre (à pâtisserie) BIO	<u>À savoir</u> Les amandes, apportent protéines, vitamines B et minéraux : fer, cuivre, phosphore et manganèse. L'huile de carthame est une excellente source de vitamine E, comme antioxydant.
<u>Préparation</u> Un jeu d'enfant ! 1. Pesez et bien mélanger tous les ingrédients. 2. Graisser une plaque à biscuit 3. Façonner les biscuits à la main de 4 cm de diamètre 4. Placer sur la plaque. 5. Cuire à 150 °C pendant 15 minutes. 6. Conserver dans une boîte à biscuits. Bonne collation et pause santé !	