



Biscuits au beurre d'arachides sans gluten

Recette adaptée par Nathalie Béland, nutritionniste, modifiée par les Nutris du CEDEQ, Camp Jeunesse 2009

Rendement : 20 biscuits

Par biscuit : 19g de glucides, 4g de protéines

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de beurre d'arachide, crémeux ou croquant, ou de beurre de pois (sans arachide)
- 1/2 tasse d'huile végétale ou de margarine non hydrogénée
- 3/4 tasse de cassonade
- 1/3 tasse de Splenda
- 2 œufs
- 1 c. à thé de vanille
- 3/4 tasse de farine de maïs
- 1/4 tasse de farine de riz
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/4 de c. à thé de sel

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 375°F.
2. Dans un bol, mélanger le beurre d'arachides, l'huile, la cassonade et le Splenda. Battre jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et homogène.
3. Incorporer l'œuf et la vanille avec un fouet.
4. Dans un autre bol, combiner les farines, le bicarbonate de soude et le sel. Y ajouter graduellement le mélange de beurre d'arachide et bien mélanger.
5. Sur une plaque à biscuits, déposer la pâte par cuillerées espacées de 5 cm.
6. Écraser les cuillerées de pâte à la fourchette et cuire au four sur la grille du haut environ 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.

NOTES : Ces biscuits irrésistibles ont une texture qui ressemble à celle des biscuits sablés. Toutefois, ils contiennent de meilleurs gras et une bonne quantité de protéines. Avec un verre de lait, ils font fureur auprès des enfants, même ceux fait avec du beurre de pois!