



Biscuits à l'avoine et au chocolat

Recette adaptée par les Nutris du CEDEQ, Camp Jeunesse 2011

Rendement : 34 biscuits

Par portion : 15g de glucides, 1,5g de protéines

INGRÉDIENTS

- 3/4 tasse de Splenda
- 1/2 tasse de cassonade
- 1/2 tasse de margarine
- 1 œuf
- 1/2 c. à thé de vanille
- 1/2 tasse de farine tout usage
- 1/2 tasse de farine de blé entier
- 1 1/4 tasse de flocons d'avoine
- 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 3/4 tasse de raisins secs
- 1/2 tasse de pépites de chocolat

MÉTHODE

1. Dans un bol, battre la margarine, le sucre et la cassonade en crème légère.
2. Incorporer l'œuf et la vanille.
3. Dans un autre bol, mélanger les farines, les flocons d'avoine, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Bien mélanger.
4. Incorporer le mélange à base de farine au mélange à base de margarine. Incorporer les raisins et le chocolat.
5. À la cuillère, déposer la pâte sur des plaques à biscuits graissées ou tapissées de papier parchemin. Cuire les biscuits à 325°F de 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.