Biscuits à déjeuner santé et sans cuisson

RECETTES – 30 MIN. ET MOINS – COLLATIONS – DÉJEUNERS-BRUNCHS



NOMBRE DE PORTION : 9

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN

TEMPS DE CUISSON : 1 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1/2 tasse de beurre d’arachide
- 2 c. à table de miel
- 1 c. à thé d’extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- 1/2 tasse de céréales à déjeuner (Cheerios, Rice Krispies, Special K, etc. Moi, j’ai pris les Cheerios multi-grains)
- 1/4 tasse de grains de lin moulues ou de chia
- 1/2 tasse de gruau
- À votre goût : 2 c. à table de raisins secs, de canneberges séchées, de noix, de pépites de chocolat. (Moi j’ai pris des bleuets séchés)

Préparation

1. Dans un bol, mettre le beurre d’arachide, le miel, la vanille et le sel et mettre au micro-onde entre 20 et 30 secondes. Bien mélanger.
2. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.
3. Façonner des biscuits et faire refroidir au frigo. Vous pouvez ajouter du chocolat fondu sur vos biscuits. Il suffit de faire fondre des pépites au micro-ondes et de l’étendre sur le biscuit à l’aide d’une cuillère ou d’un sac Ziploc (avec un petit trou dans le coin). —> Moi j’ai mis du chocolat blanc. Bien que ce soit bon, maudine que ça fond difficilement.
4. Les biscuits à déjeuner se conservent au frigo pendant 4-5 jours et au congélateur pendant 3

mois.