

COOKIES DE ROSA AUX FLOCONS D'AVOINE

FRECHE
FREUNDE

Suisse



Pour réaliser ces cookies fruités à l'avoine, tu n'as pas besoin d'ustensiles de cuisine. Un saladier et beaucoup de mains (d'enfant) pour pétrir la pâte suffisent. Rosa le raisin, Bob la banane et Alfred la pomme plongent aussi dans la pâte et rendent ces cookies incomparablement fruités et savoureux. Avec l'aide de tes petits gourmands, tu peux réaliser ces cookies maison en seulement 30 minutes. Pour réussir ces cookies, nul besoin de façonner des boules classiques. Pourquoi ne pas leurs donner la forme de petits cœurs ou de lunes? Tu peux laisser libre cours à l'imagination de tes enfants. N'est-ce pas audacieux et fruité à la fois?

PRÉPARATION Temps de préparation: 15 min. |
Temps de cuisson: 15 min. | Temps total: 30 min.

Étape 1

Préchauffer le four à 180 degrés.

Étape 2

Verser tous les ingrédients dans un saladier et bien mélanger. Une bonne astuce est de tout mélanger avec les mains.

Étape 3

Former des cookies, les placer sur une plaque de cuisson puis les faire cuire au four pendant environ 15 minutes.



PEUT-ON REMPLACER LES RAISINS?

Si tu n'aimes pas Rosa le raisin, Claire le cranberry est là pour prendre sa place. Tu peux aussi expérimenter avec différents fruits frais. Pourquoi ne pas tester une variation estivale des cookies à l'avoine avec Käthe la cerise, Hansi la framboise et Edda la fraise?

INGRÉDIENTS

- 200 g de flocons d'avoine
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 banane
- 250 g de beurre de cacahouètes ou d'amandes
- 63 g de purée de pommes
- 75 g de sirop d'agave
- 60 g de cranberries
- 66 g de raisins secs

SUCRÉ GRÂCE AUX FRUITS – IDÉAL À EMPORTER

Ces cookies ne contiennent pas de sucre raffiné. De délicieux fruits tels que Rosa le raisin, Bob la banane et Alfred la pomme donnent de la douceur à la pâte. Nul besoin de rajouter du sucre. Ces cookies fruités à l'avoine conviennent aussi pour un petit déjeuner sur le pouce ou sont un parfait en-cas à emporter. Tes enfants seront certainement ravis de découvrir un cookie fruité et frais dans leur Lunch box ou pour le pique-nique à la crèche. Les cookies à l'avoine sont également un délicieux en-cas pour les longs trajets en voiture. Ce qui est génial avec ces cookies, c'est que tu peux les préparer tranquillement la veille. Quel plaisir de mettre la main à la pâte!

NOS AMIS VEGANS LES ADORENT AUSSI

Tous les amateurs de cookies intolérants au lactose ou végétaliens seront également ravis: Cette recette de cookies à l'avoine ne contient ni produits laitiers, ni œufs. Génial, voilà des nouvelles astucieuses! De plus, la pâte peut se déguster crue sans problème. En effet, comme elle ne contient pas d'œuf cru, de poudre à lever ou de farine, il n'y a aucun risque d'avoir mal au ventre. Youpi!