Elise Fitness Friandises

Petits gâteaux

Biscuits végétaliens aux protéines de riz

20 min	5 min	15 min	0	107
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les biscuits

- 60 g **Protéines de riz (saveur vanille)**
- 3 c. à soupe **Purée d'amandes**
- 60 ml **Lait d'amande**
- 1 c. à soupe **Farine de noix de coco**
- 7 g **Caroube (farine)**
- 1 c. à café **Extrait de vanille**

Étape 1

Préparation de la pâte

1. Mettre dans un mixeur la purée d'amande, le lait d'amande et la vanille, mixer le tout.
2. Ajouter dans le mixeur la poudre de caroube et la protéine de riz, mixer.
3. Une fois le mélange homogène, racler les bords à l'aide d'une spatule puis ajouter la farine de coco. Mixer.
4. Sortir la pâte, faire une boule et l'étaler sur la plaque de cuisson sur une épaisseur de 3 à 5 mm à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
5. Former les biscuits grâce à un emporte-pièce. Les déposer sur la plaque de cuisson.
6. Enfourner pendant 10 à 15 minutes à 180°C (Th.6).

Étape 2

Le dressage

1. Une fois les biscuits cuits, les retirer du four.
2. Les laisser refroidir, les disposer sur une assiette puis déguster.