



BISCUITS À L'AVOINE ET AUX CANNEBERGES

INGRÉDIENTS

1/2 tasse de margarine sans sel (p. ex. Becel™)

1/2 tasse de sucre

1/4 tasse de miel

1 œuf

1/2 tasse de compote de pommes non sucrée

1 c. à soupe de zeste d'orange ou de citron

1 c. à thé d'extrait de vanille

1 1/2 tasse de farine tout usage

1 1/4 c. à thé de bicarbonate de soude

1/2 tasse de flocons d'avoine

1/2 tasse de noix de coco* râpée, non sucrée

1/2 tasse de canneberges séchées

1 c. à thé de cannelle

** La noix de coco est un fruit riche en potassium et doit donc être consommée avec modération.*

PRÉPARATION : 8 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

2 DOUZAINES DE BISCUITS

Valeur nutritive

PAR PORTION

1/24 = 1 biscuit

Équivalences rénales :

1 éq. féculent

Calories **130 kcal**

Protéines **1,8 g**

Glucides **18 g**

Fibres **1 g**

Lipides **6 g**

Gras saturés **2 g**

Cholestérol **8 mg**

Sodium **74 mg**

Potassium **38 mg**

Phosphore **28 mg**

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 350 °F (four traditionnel).
- 2 À l'aide d'un batteur électrique, battre en crème la margarine, le sucre, le miel et l'œuf pendant 2 minutes. Ajouter la compote de pommes, le zeste et la vanille. Battre 1 minute. Réserver.
- 3 Dans un autre bol, bien mélanger la farine, le bicarbonate de soude, les flocons d'avoine et la noix de coco.
- 4 Ajouter les ingrédients secs au premier mélange et bien mélanger (1 minute). Ajouter ensuite les canneberges.
- 5 Tapisser une tôle à biscuits de papier parchemin. Disposer les biscuits (2 c. à soupe de pâte par biscuit) sur la tôle en laissant assez d'espace pour que la pâte s'étende.
- 6 Cuire 10 minutes, au centre du four. Laisser reposer 1 minute, transférer les biscuits sur une grille et laisser refroidir.

SUGGESTION

Ces biscuits craquants au cœur tendre et moelleux feront sensation en collation !