



Cookies aux Haricots Noirs

Recette Visuelle par DAREBEE

 darebee.fr

1 boîte - 250g de haricots noirs
1 banane
2 c.à.s - 30g de graines de lin moulues
2 c.à.s - 30g de cacao en poudre
90ml de sirop d'érable

AMÉLIOREZ ! Ajoutez 1 mesure de protéine en poudre.

6 COOKIES



INSTRUCTIONS

1. Égouttez les haricots. Mettez tous les ingrédients dans un bol.
2. Écrasez le tout avec un pilon à pommes de terre / ou avec une cuillère / ou avec un robot ménager. Pour obtenir des biscuits moins gros, mixez jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Ajoutez du sel (facultatif).
3. Préchauffez le four à 200°C (th.6-7). Déposez la pâte en portions sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson.
4. Cuisez les cookies au milieu du four pendant 15 minutes. Laissez refroidir avant de servir.