

Biscuits simplissimes banane-coco



On peut difficilement faire plus minimaliste que cette recette aux délicieuses saveurs exotiques, qui nécessite seulement deux ingrédients. Pas de farine, pas de sucre ni de matière grasse ajoutés : c'est la magie de la banane qui, à elle seule, lie et adoucit le mélange. Un encas sain et énergétique par excellence !

Pour environ 8 biscuits

10 min  20 min

- ★ 2 bananes
- ★ 150 g de noix de coco râpée

1 Préchauffez le four à 180 °C. Dans une assiette ou à l'aide d'un mixeur, écrasez les bananes et la noix de coco de façon à obtenir une pâte bien homogène.

2 Couvrez une plaque de papier sulfurisé et déposez-y des petits tas de pâte (1 cuillerée à soupe bombée par biscuit) que vous aplatirez légèrement pour former des disques.

3 Enfournez pour environ 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les bords des biscuits soient dorés.

VARIANTES

Pour des biscuits encore plus gourmands, ajoutez une poignée de pépites de chocolat noir à la pâte !

Pour plus de texture, vous pouvez remplacer 1/3 de la noix de coco râpée par des copeaux de coco.

Si vous n'aimez pas la noix de coco, vous pouvez réaliser la même recette avec des flocons d'avoine fins à la place de la noix de coco râpée.



Les biscuits banane-coco sont
la simplicité même ! Et quel goût !