



Recette de desserts allégés, sans sucre et matières grasses ajoutées

Cookies aux fruits secs et flocon d'avoine

Ingrédients pour 1 plateau

10 abricots sec,
10 dattes,
10 pruneaux,
150 ml lait,
3 œufs
3 cas raisin sec,
1 cac cannelle,
10 amandes concassées
Environ 1/2 kg de flocon d'avoine (pas de quantité précise)

Préparation :

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Couper en petit cubes les fruits secs
- Dans un grand bol, mélanger les œufs entiers avec le lait, la cannelle jusqu'à l'obtention d'un liquide homogène. Ajouter les fruits secs, les amandes concassées et mélanger.
- Ensuite ajouter le flocon d'avoine jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Faites des petites boules avec vos mains ou à la cuillère
- Cuire au four pendant 20 à 30 minutes.

*Remarque: cette recette est savoureuse, sans sucre ajoutée et sans **matière grasses**. Le sucre des fruits et du miel est assez pour donner un goût sucré à ces biscuits. La présence de flocon d'avoine lui donne une qualité nutritionnelle irréprochable.*

Fondant allégé au chocolat noir

Ingrédients (pour 10 pièces)

- 200 g de chocolat au lait
- 100 gde fromage blanc 0%
- 30 g g de Maïzena
- 3 œufs
- 1 pincée de sel



Préparation

- Préchauffez le four à 180°C

Recette de desserts allégés, sans sucre et matières grasses ajoutées

- Cassez le chocolat en petit morceaux, faites-le fondre au bain marie à feu très doux.
- Dans un bol, ajoutez les œufs entier et battez le mélange jusqu'à ce qu'il devienne mousseux.
- Incorporez au mélange, la maïzena, mélangez au batteur, et ensuite à l'aide d'une spatule le fromage blanc et enfin incorporez le chocolat fondu.
- Beurrez les moules à muffins. Répartissez à $\frac{3}{4}$ de pâte dans des moules.
- Enfourez et faites cuire pendant 10-12 minutes.