

Biscuits Hop... l'avoine !

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Lait 2 % m.g. ou moins	75 ml	1/3 tasse
Huile	50 ml	1/4 tasse
Dattes séchées, hachées	125 ml	1/2 tasse
• Flocons d'avoine	375 ml	1 1/2 tasse
Germe de blé	150 ml	2/3 tasse
Farine de blé entier	125 ml	1/2 tasse
Sucre	75 ml	1/3 tasse
Poudre à pâte	4 ml	3/4 c. à thé
Sel	2 ml	1/2 c. à thé
Gingembre frais, haché	2 ml	1/2 c. à thé
Noix de Grenoble hachées	75 ml	1/3 tasse
• Œufs battus	2	2
Vanille	5 ml	1 c. à thé

MODE DE PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger le lait et l'huile; ajouter les dattes et brasser; laisser en attente environ 1 heure au réfrigérateur.
- Chauffer le four à 190 °C (375 °F). Placer la grille en haut du four.
- Mélanger les ingrédients secs, le gingembre et les noix; mettre de côté.
- Mélanger les œufs, la vanille et la préparation de dattes. Incorporer aux ingrédients secs; bien mélanger. Pour façonner les biscuits, utiliser une cuiller à mesurer de 15 ml (1 c. à table); la combler de pâte bien pressée; déposer chaque portion sur une tôle de cuisson légèrement huilée; à l'aide d'une fourchette, aplatir légèrement chaque portion de pâte. Cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. À la sortie du four, retirer les biscuits de la tôle et les laisser refroidir sur un treillis.

RENDEMENT: 16 portions de 2 biscuits

TEMPS DE PRÉPARATION: 30 minutes

TEMPS DE CUISSON: 10 minutes

Valeur nutritive par portion:

Glucides: 20,9 g

Fibres: 2,8 g

Protéines: 4,4 g

Lipides: 6,3 g

