



Recette-pour-diabetique.com

Cookies sans farine à IG bas

 recette-pour-diabetique.com/cookies-sans-farine-a-ig-bas/

Publicité

DIABÈTE DE TYPE 2

**Bien plus qu'une
histoire de sucre**

- [Déjeuner](#)
- [Goûter](#)
- [Recettes Healthy](#)

Par [Recettes Diabète et bien être](#) | 17 septembre 2020

>>> [Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!](#)



Pas de farine dans ces Cookies, donc forcément moins riches en glucides.
J'ai également remplacé le sucre par du sirop d'agave de façon à baisser l'index glycémique.

Après je me suis un peu amusé en mélangeant différentes saveurs: Amandes, cacahouètes, noisettes, noix de coco, vanille pour donner un goût original à cette recette de cookies sans farine.

Des cookies très moelleux pour le goûter ou en accompagnement d'un glace ou d'un café.



A la sortie du four n'essayez pas de les détacher tout de suite , il seront trop friables – laisser refroidir quelques minutes (au frigo)

Recette de Cookies sans farine à IG bas

- **Produit:** 9 cookies (9 Portions)
- **Glucides par part:** 11g
- **Préparation:** 15 mins
- **Cuisson:** 15 mins
- **Prêt dans:** 30 mins

Environ 11g de glucides simples par cookies (plus de 2 fois moins qu'un cookie classique de même taille)



Ingrédients

- 90 g poudre de Noisettes *environ 6g de glucides simples pour 100g*
- 100 g Farine d'amande ou poudre d'amandes fines - *environ 8g de glucides simples pour 100g*
- 50 g beurre ramolli
- 40 g Huile de coco
- 40 g Beurre de Cacahouète *environ 14g de glucides simples pour 100g*
- 70 g Sirop d'Agave *environ 76g de glucides simples pour 100g*
- 1 oeuf
- 1/2 sachet Levure chimique
- 1 grosse pincée Sel
- 1 trait d'extrait de Vanille
- 80 g de pépites de Chocolat Noir *environ 30g de glucides simples pour 100g*

Instructions

1. Mélanger les poudres d'amandes et de noisette avec la levure
2. Ajouter le beurre normal et de cacahouète ainsi que l'huile de coco - bien pétrir puis ajouter l'oeuf, le sirop d'agave, la vanille et le sel - bien mélanger jusqu'à ce que cela forme une pâte uniforme.
3. Ajouter les pépites de chocolat, mélanger et répartir en 9 tas sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson.
4. Mettre au four à 170° pendant 12 à 15 minutes - surveiller la cuisson pour que les cookies ne brunissent pas trop.
5. Laisser au frais pour qu'ils durcissent

- **Cuisine:** Cuisine Régimes et Intolérants
- **Type de plat:** Casse-Croûte
- **Niveau de difficulté:** Facile

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!

← Recette précédente [Brandade de Morue sans Pommes de terre](#)

Recette suivante → [Bagel Saumon Avocat](#)

Ou encore...

Commentez !

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)