



### *Bouchée de Fraises et avoine*



#### **Ingrédients secs**

250 g (2 tasses) de farine de sorgho  
100 g (1 tasse) d'avoine  
75 g (1/3 tasse) de sucre de coco  
5 g (5 c. thé) de cannelle  
6 g (2 c. thé) de poudre à pâte

#### **Ingrédients liquides**

225 g (1 tasse) de blancs d'œufs  
325 g (1 ½ tasse) de yogourt grec 0% à la vanille

#### **Fraises**

165 g (1 3/4 tasse) de fraises en dés

#### **Pour la mise en place**

Peser et mélanger ensemble tous les ingrédients secs et les mettre dans un grand bol  
Peser et mélanger ensemble les blancs d'œufs et le yogourt.  
Peser et couper les fraises en petit dés

#### **La préparation...**

Préchauffer le four à 350 degrés.  
Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs et bien brasser à la cuillère jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.  
Ajouter les pommes et bien mélanger.  
Fractionner en 31 biscuits de 35 gr à l'aide d'une cuillère à crème glacée #30.  
Déposer les biscuits sur deux tôles recouvertes d'un papier à cuisson.  
Cuire au four à 350 degrés pendant 15 à 18 minutes  
Ou jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés.

#### **Valeur nutritive :**

Protéines : 6 g / Glucides : 9 g / Lipides : 1,5 g