

BREDELE DE NOËL EN VERSION IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

🕒 **Temps de préparation :** 15 min

🕒 **Temps de cuisson :** 15 min
👤 Pour 30 à 40 biscuits environ

INGRÉDIENTS

- 220 g de farine complète d'épeautre T110
- 70 g de sucre de coco
- 50 g d'huile de coco
- 150 g de yaourt au soja nature
- 1 càs de cannelle en poudre
- 1 càs de gingembre en poudre
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1/ Mélangez la farine, le sucre, le sel et les épices.

2/ Ajoutez l'huile de coco fondue + le yaourt et mélangez bien : vous devez obtenir une pâte souple, pas trop sèche ni collante. Si besoin, ajoutez un peu de farine ou d'eau selon le cas de figure.

3/ Laissez reposer la pâte 30 minutes

4/ Etalez la pâte sur un plan de travail fariné sur 3 à 4 millimètres d'épaisseur et découpez avec des emportes-pièces. Placer les Bredele obtenus sur une feuille de papier cuisson.

5/ Faites cuire les Bredele à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés

Laissez refroidir sur une grille avant de déguster. A conserver à l'abri de l'humidité – dans un bocal hermétique ou une boîte à gâteaux.

IDEES & ASTUCES :

Vous pouvez décorer vos Bredele avec un peu de chocolat noir à 70% de cacao

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie