

GALETTE SON D'AVOINE & CHOCOLAT IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

- 🕒 Temps de préparation : 10 min
- 🔥 Temps de cuisson : 4 min
- 👤 Pour 1

INGRÉDIENTS

- > 1 œuf
- > 1 càs bombée de fromage blanc (ou de brebis ou yaourt au lait végétal sans sucres ajoutés)
- > 3 càs bombées de son d'avoine
- > 1 càc de cacao en poudre amer sans sucres ajoutés

PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients

Faire cuire à feu doux à la poêle 2 minutes de chaque côté

C'est prêt !

Conseil : en topping, utilisez le reste du fromage blanc, des fruits frais et quelques amandes ou noisettes ou 1 trait de sirop d'agave. Ou encore avec un peu de marmelade cerise maison > la recette est dans mon Guide OFFERT

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.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