Joelle Jay
Naturopathe & Kinésiologue

BISCUITS/MUFFINS AUX POMMES ET À LA CANNELLE

Ingrédients

- 1 c. à table de graines de lin moulues
- 2 c. à table d'eau
- un petit pot de compote de pommes biologique sans sucre (environ 200ml)
- 2 c. à table de sirop d'érable
- 1 pomme pelée, râpée finement

Mélange sec

- 1 tasse de flocons d'avoine sans gluten à cuisson rapide
- ¼ tasse de farine d'amande
- 1 c. à thé de poudre à pâte sans alum
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 15 ml de xylitol ou sucre de coco

Préparation

1. Mettre les graines de lin et l'eau dans un bol et laisser gonfler 5 minutes.
2. Ajouter la compote de pommes biologiques, le sirop d'érable, la pomme râpée et bien mélanger.
3. Ajouter le mélange sec et mélanger.
4. Mettre au frigo 15 minutes.
5. Recouvrir une plaque à biscuits de papier parchemin. Faire 8 boules, aplatir légèrement pour donner une forme entre un biscuit et un muffin .
6. Cuire au four à 350F, 20 minutes. Laisser refroidir sur une grille