

BISCUITS AVOINE ET BANANE

Ingrédients

- ½ tasse de banane mûre écrasée
- ½ tasse de flocons d'avoine sans gluten
- ½ tasse de farine d'avoine sans gluten
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 2 c. à table de purée de dattes
- 1 c. à té de cannelle moulue



Préparation

- 1 Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients.
- 2 Recouvrir une plaque à biscuits de papier parchemin.
- 3 Je fais 9 petits biscuits mais vous pouvez faire la grosseur que vous voulez
- 4 Cuire au four à 350F pendant 18 minutes

Notes

La banane et la datte sont les meilleurs sucres pour le foie et le cerveau. Ils sont aussi deux aliments guérissants du système digestif. La banane aide à guérir l'estomac et les dattes absorbent les microbes indésirables dans les intestins.

Les deux ont des effets anti viraux et anti bactériens.

”

Ces biscuits sont sans gluten, sans gras et peuvent servir de déjeuner avec ou sans le rituel du matin.