

Chouquettes saines/healthy au companion

www.pinkemy.com

INGRÉDIENTS : POUR 30 CHOUQUETTES

- 80g d'huile de coco (magasin bio)
- 25cl d'eau
- 150g de farine blanche de GRAND épeautre (pas le petit épeautre car elle ne contient pas de gluten, on la trouve en magasin bio)
- 4 œufs (faut pas qu'ils soient trop gros au quel cas il faudra en mettre que 3)
- sucre perlé
- sel

ÉTAPES :

- Préchauffer le four à 180°
- Mettre le couteau pour pétrir/concasser, ajouter l'eau, l'huile de coco et le sel



- Programmer le robot vitesse 3 à 90° pendant 8 minutes
- A la fin du programme ajouter la farine et mélanger vitesse 6 pendant 2 min
- Transvaser la pâte dans un saladier et laver le bol du companion à l'eau froide, attention étape très importante pour refroidir le bol !

- Une fois le bol froid et sec, remettre le couteau pétrir/concasser ainsi que la pâte
- Régler la vitesse 6 pendant 5 minutes et ajouter un œuf toutes les minutes, bien s'assurer que les œufs sont correctement incorporés sinon rajouter 2 minutes de plus toujours vitesse 6
- Sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson, déposer des petits tas de pâte (espacer car ça gonfle à la cuisson), ajouter le sucre perlé dessus
- Enfourner pour 20 minutes environ



BE HAPPY BE PINK
