

Spritz Healthy sans beurre avec ou sans Companion (+ vidéo)

BONJOUR À TOUS !

La recette est également en vidéo (lien plus bas) et peut se réaliser sans companion.

INGRÉDIENTS :



- 70g de farine de petit épeautre intégral
- 70g de maïzena
- 1 cc de levure chimique
- 30g de purée de noisette
- 40g d'huile de coco liquide
- 55g de sucre de canne complet
- 60 ml de crème de soja allégée
- 1 cc d'arôme de vanille
- 120g de chocolat noir corsé

RÉALISATION :



- Mixer le sucre de canne (vitesse 12 pendant 30sec)
- Ajouter la farine, la maïzena et la levure, mélanger (vitesse 6 pendant 10sec)
- Ajouter la purée de noisette, huile de coco et la vanille. Former une boule de pâte (programme pâte P1)
- Incorporer petit à petit la crème (pendant le programme pour le companion)
- Mettre la pâte dans une poche à douille
- Former les spritz
- Les laisser 45min au frais
- Enfourner pour 10/12 minutes à 200°
- Faire fondre 120g de chocolat
- Tremper les biscuits dedans sur la moitié
- Laisser refroidir

Avec le reste de chocolat fondu je fais des mendiants !



A BIENTÔT POUR UN NOUVEL ARTICLE !

BE HAPPY BE PINK
