



# GALETTES AU MATCHA

Prep : 10 mins | Cuisson : 15 mins

Portions : 12 galettes

## INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de purée de dattes Medjool
- 1/2 tasse de compote de pommes non sucrée
- 1/4 tasse de lait, boisson de soja ou boisson d'amandes
- 1 oeuf
- 1 c. à table de poudre à pâte
- 1 c. à table d'extrait de vanille
- 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1-3 c. à table de poudre de thé de matcha
- 1 tasse de farine d'avoine
- 3/4 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 2 c. à table de graines de chia
- Facultatif: 1/2 tasse de pépites de chocolat noir ou blanc

## PRÉPARATION

01

Préchauffer le four à 350°F.

02

Dans un grand bol, mélanger la purée de dattes, compote de pommes, lait et oeuf.

03

Ajouter la poudre à pâte, bicarbonate de soude, extrait de vanille et le matcha et bien remuer. Puis rajouter le restant des ingrédients et mélanger.

04

Couvrir une plaque à biscuits de papier parchemin. Former des boules avec le mélange et déposer sur la plaque.

05

Cuire au four 15 minutes. Laisser refroidir, puis déguster!

*Alexandra Hamel*  
— NUTRITION —