

Le mercredi 27 mai 2020

Recette **1** de biscuits à l'avoine, banane et chocolat (Cuit – Baked)



Ingrédients

- Une banane écrasée** (mashed)
- Une demie tasse** de gruau (flocons d'avoines)
- Deux cuillères à soupe** de poudre de cacao (cocoa powder)
- Un quart de tasse de beurre de noix** (arachides – peanuts, amandes - almonds)
- Une demie cuillère à thé** d'extrait de vanille (vanilla extract)
- Un quart de tasse** de pépites de chocolat (chocolate chips) (optionnel)
- Une pincée** de sel (pinch of salt) (optionnel)

Préparation

1. Préchauffer le four à 325°F.
2. Mélanger tous les ingrédients ensemble. (Stir together all ingredients.)
3. Étendre sur une plaque graissée. (Scoop onto a greased tray.)
4. Cuire pendant 10 à 12 minutes. (Bake for 10 to 12 minutes.)
5. Laissez refroidir. (Let cool.)

Le mercredi 27 mai 2020

Recette **2** de biscuits à l'avoine, banane et chocolat (Cru – Raw)



Ingrédients

- Une banane écrasée** (mashed)
- Une demie tasse** de gruau (flocons d'avoines)
- Deux cuillères à soupe** de poudre de cacao (cocoa powder)
- Un quart de tasse d'huile ou de beurre de coco fondu** (softened coconu oil or butter)
*Personally, I like to use melted coconut oil.
- Une demie cuillère à thé** d'essence de vanille (vanilla extract)
- Un quart de tasse** de pépites de chocolat (chocolate chips) **(optionnel)**
- Une pincée** de sel (pinch of salt) **(optionnel)**

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble. (Stir together all ingredients.)
2. Étendre (scoop) dans un contenant (container) allant (going) au réfrigérateur.
3. Laissez refroidir jusqu'à fermetée. (Chill until ferm.)