



COOKIES CRUS

CRUKIES

DÉROULÉ

Réduire les amandes en poudre, ainsi que les flocons d'avoine.

Mélanger à la main les poudres d'avoine, d'amande et la pâte de dattes pour obtenir une consistance homogène.

Ajouter le reste des ingrédients : la pincée de sel, l'huile de coco fondue, la purée de sésame, le sirop d'agave, les pépites de chocolat et les noisettes concassées.

Mélanger tous les ingrédients et façonner de petites boules à la main.

Aplatir légèrement entre les paumes des mains et déposer sur une assiette.

Placer l'assiette de crukies au frais pendant une petite heure pour qu'ils figent.

Les crukies sont prêts pour la dégustation !

Bon appétit !

INGRÉDIENTS

Pour environ 20 crukies :

200g de flocons d'avoine

200g d'amande

150g de pâte de dattes

Une pincée de sel

60g d'huile de coco fondue

40g de purée de sésame

30g de sirop d'agave

60g de pépites de chocolat

50g de noisettes concassées