SPÉCULOS CROQUANTS

SANS GLUTEN - SANS LACTOSE

INGRÉDIENTS

- 250 g Farine de riz complète biologique
- 150 g Coco râpée
- 3 oeufs entiers
- 150 g Sucre complet Biologique
- 1 grosse pincée de Sel non raffiné
- 4 cuillères à soupe bombées d'Huile de Coco vierge Biologique non désodorisée
- 1 cuillère à soupe bombée de Cacao en poudre 100% non sucré
- 1 cuillère à soupe de 4 Epices
- 1 cuillère à café de Cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de graines de Fenouil grossièrement écrasées au pilon

RÉALISATION

- Faire chauffer le four à 180°C à chaleur tournante.
- Disposer les éléments secs dans un récipient : la farine, la coco râpée, le sucre, le cacao, le sel, toutes les épices. Bien mélanger.
- Ramollir l'huile de coco quelques instants à la casserole, jusqu'à tiédir.
- Faire un petit puits dans le mélange sec et y mettre l'huile de coco.
- Mélanger avec une fourchette ou une spatule pour homogénéiser le corps gras dans le mélange.
- Incorporer les 3 oeufs et bien mélanger pour homogénéiser le mélange.
- Former des petites quenelles à l'aide d'une cuillère à soupe, puis les disposer sur une plaque en les aplatissant, à 2-3 cm les unes des autres.
- Mettre au four chaud à 180 °C durant 15 min.
- Puis, baisser le feu à 140 °C durant 10 minutes.
- Vérifier que les biscuits ne sont ni trop cuits, ni trop mous et arrêter le four.
- Laisser reposer dans le four encore chaud 15 minutes.
- Sortir et disposer sur une grille pour laisser refroidir et sécher les cookies.

NB : Se conservent dans une boite en métal pour garder leur croustillant.

A déguster sans attendre !

Recette by **Magali Tempère**, 2020

NATUROPATHE@MAGALITEMPERE.COM

WWW.MAGALITEMPERE.COM