

Une recette facile à réaliser - j'aime tout particulièrement ces petits biscuits au doux parfum de vanille. A servir avec un bon thé noir léger ou vert.

Ingrédients :

- ½ tasse de graines de tournesol (trempées 4 heures et séchées au déshydrater pendant 10 heures à 40° ou jusqu'à ce qu'elles soient sèches. Vous pouvez utiliser le four à la plus basse température, porte ouverte et en vérifiant souvent la température
- ½ tasse de graines de courge (même procédé)
- 1 tasse de sarrasin germé et déshydraté (même procédé)
- 2 cuillères à soupe de flocons de noix de coco
- ¼ tasse de nectar de coco (ou de votre succédané de sucre préféré, stevia, sirop d'agave, ou sirop d'érable)
- ¼ de cuillère à café de sel
- 1½ cuillère à café de vanille
- 2 cuillers à café d'huile de noix de coco

Le trempage et séchage est le processus « alimentation vivante » on peut cependant sans autre faire ces biscuits sans sécher et déshydrater les graines !

PREPARATION

- 1) Mettre tous les ingrédients secs dans un robot de cuisine et moude les finement
- 2) Ajouter le nectar de noix de coco, l'huile et 1 ou deux cuillers à café d'eau pour faire une pâte épaisse
- 3) Rouler cette pâte et couper-la en rondelles avec le moule à biscuits de votre choix ou selon la forme désirée
- 4) Mettre vos biscuits dans un déshydrateur à 45° pendant 12 heures (ou au four comme précédemment)
- 5) Garder dans un endroit sec à l'abri de la lumière, ils se garderont pendant une ou deux semaines

Miami, je me réjouis de pouvoir les goûter...n'hésitez pas à tester, à me laisser vos commentaires et à partager !

Wendy G.