

Cookies cajou figue coco



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

0 minute



Temps total :

15 minutes

Pour cette recette il te faut (pour env. 8 cookies) :

80 g de flocons d'avoine
cajou

2 c.s. (grosses) de purée de noix de

40 g de noix de cajou non-assaisonnées

1 c.s. d'huile de coco bio

2 grosses figues séchées

70 g de chocolat noir



Pour réaliser la recette :

1. Placer dans le mixeur les flocons d'avoine et les noix de cajou et mixer jusqu'à obtention d'une poudre grossière
2. Dans le mixeur ajouter encore :
 - Les figues séchées
 - L'huile de coco
 - La purée de noix de cajouMixer jusqu'à obtention d'une pâte qui colle
3. Former 8 petites boulettes que l'on écrase entre ses paumes pour former des cookies d'env. 5 cm de diamètre
4. Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes et en napper les cookies à l'aide d'un pinceau
5. Placer les cookies cajou figue coco enrobés de chocolat au congélateur avant de les dévorer !

Coin des astuces

- Les fruits secs comme les dattes ou les figues séchées permettent de sucrer tout en amenant des minéraux, vitamines et d'amener de la texture à diverses collations comme ici ou encore dans :
 - Ces [energy balls coco & citron](#)
 - Ces [energy balls chocolat & noix de cajou](#)
 - Ces [barres de céréales quinoa, avoine, pécan et pomme](#)
- Le même genre de cookies peut être réalisé avec de la purée de cacahuète et des dattes comme dans cette recette de [cookies à la purée de cacahuètes](#)