

Cookies chocolat-pomme au fructose



Pain et viennoiseries **Facile**

Pour : 6 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

On trouve en abondance le fructose dans les fruits ou le miel. Ici, intégrons-le à une recette de cookies.

Ingrédients

- 60 ml d'huile d'olive
- 28 g de fructose
- 1 oeuf
- 50 g de compote de pomme
- 150 g de flocons (avoine ou épeautre)
- 140 g de farine semi-complète (t80, épeautre, blé ou riz pour plus de croustillant)
- 125 g de pépites de chocolat (70% cacao minimum)
- 1 cc de levure sans phosphate

Préparation

- 1 Préchauffez votre four à 180 °C.
- 2 Prenez un saladier et mélangez-y l'huile, le sucre, l'oeuf et la compote de pomme.
- 3 Ajoutez les flocons, la farine, la levure et les pépites de chocolat. Mélangez le tout.
- 4 Réalisez 12 boules à l'aide d'une cuillère à glace. Déposez-les sur une plaque de cuisson, préalablement recouverte de papier cuisson. Aplatissez-les un petit peu.
- 5 Faites cuire pendant 15 à 20 minutes : les cookies devront être légèrement dorés.

Proposé par

Mieux Vivre Auchan

Mieux Vivre par Auchan

Le portail de la bonne alimentation

Manger est un plaisir et doit le rester. Vous trouverez sur [la boutique en ligne Mieux Vivre](#) des produits adaptés aux besoins de ceux qui souhaitent manger mieux et de ceux qui surveillent leur alimentation : produits bio, sans allergènes, sans sel ou sucre ajouté, végétariens...

Découvrez et partagez des recettes gourmandes sans gluten, sans oeuf, sans lait de vache, mais aussi végétariennes avec la communauté Mieux Vivre sur [recettes.mieux-vivre.auchan.fr](#)

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

