

## *Cookies Veggy aux graines de tournesol grillées*

Pour les gourmands, des cookies gluten free et à sans produits laitiers .

### **Ingrédients :**

- 250g graines de tournesol grillées à la poêle sans gras.
- 150g sucre blond ou de sucre de coco (indice glycémique très bas)
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 1cc bicarbonate alimentaire (remplace la levure chimique)
- 250g de margarine (en bio j'utilise la marque Vitaquell - Cuisine et pâtisserie)
- 60g poudre de coco
- 190g de farine de riz complet
- 60g de farine de lupin (cette farine a un gout de noisette assez marqué, elle est très riche en protéines et son indice glycémique est très bas)

### **Recette :**

- Faire griller les graines de tournesol sans corps gras. Bien surveiller pour qu'elles ne brûlent pas.
- Mélanger les ingrédients secs : sucre, poudre de coco, sucre vanillé, sel, bicarbonate.
- Ajouter la margarine légèrement fondue.
- Ajouter les graines de tournesol, la farine de riz et en dernier la farine de lupin.
- Malaxer le tout à la main.
- Tasser des boules épaisses pour former les gâteaux.
- 20 gâteaux assez gros avec cette quantité.
- Les déposer sur votre plaque de cuisson graissée ou recouverte d'un papier cuisson.
- Enfourner à four chauffé à 180° pendant 15 à 20 mn selon votre four...
- Laisser bien refroidir pour que les gâteaux soient moins friables à la dégustation...

*Bon appétit*

