



Biscuits digestifs à l'Avoine et aux écorces de Citron

POUR UNE DIZAINE DE BISCUITS
SELON LEUR TAILLE

15 MINUTES – REPOS UNE NUIT

CUISSON : 15-20 MINUTES

Le conseil de Jennifer Hart-Smith :

En fin de repas, il est préférable de miser sur des biscuits digestes sans trop de matières grasses.

Le zeste de citron riche en huile essentielle permet de soutenir le foie et d'aider la digestion.

Je ressens la même chose lorsque j'utilise le Savon au Citron Dr. Hauschka, de la fraîcheur.

Ingrédients

2 bananes bien mûres

1 tasse de flocons d'avoine

3 cas d'huile d'olive ou de coco

Le zeste de deux citrons

Quelques baies de goji

Préparation

Mélanger tous les ingrédients dans un bol et à l'aide de deux cuillères à soupe, façonner des boules de la taille d'une balle de ping-pong et cuire les cookies 20 min à 180 degrés.