



Nous vous présentons un guide pour la préparation d'un goûter équilibré, simple, et facilement adaptable aux goûts de chacun.

La recette vous permet d'optimiser votre temps en préparant le goûter pour toute une semaine.

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 15 min

Difficulté : ★

Coût : 0,90 € le goûter

**UNE BOISSON,
DES FRUITS,
DE L'ÉNERGIE,
DU PARTAGE.**

Valeurs énergétiques : 172 kcal.

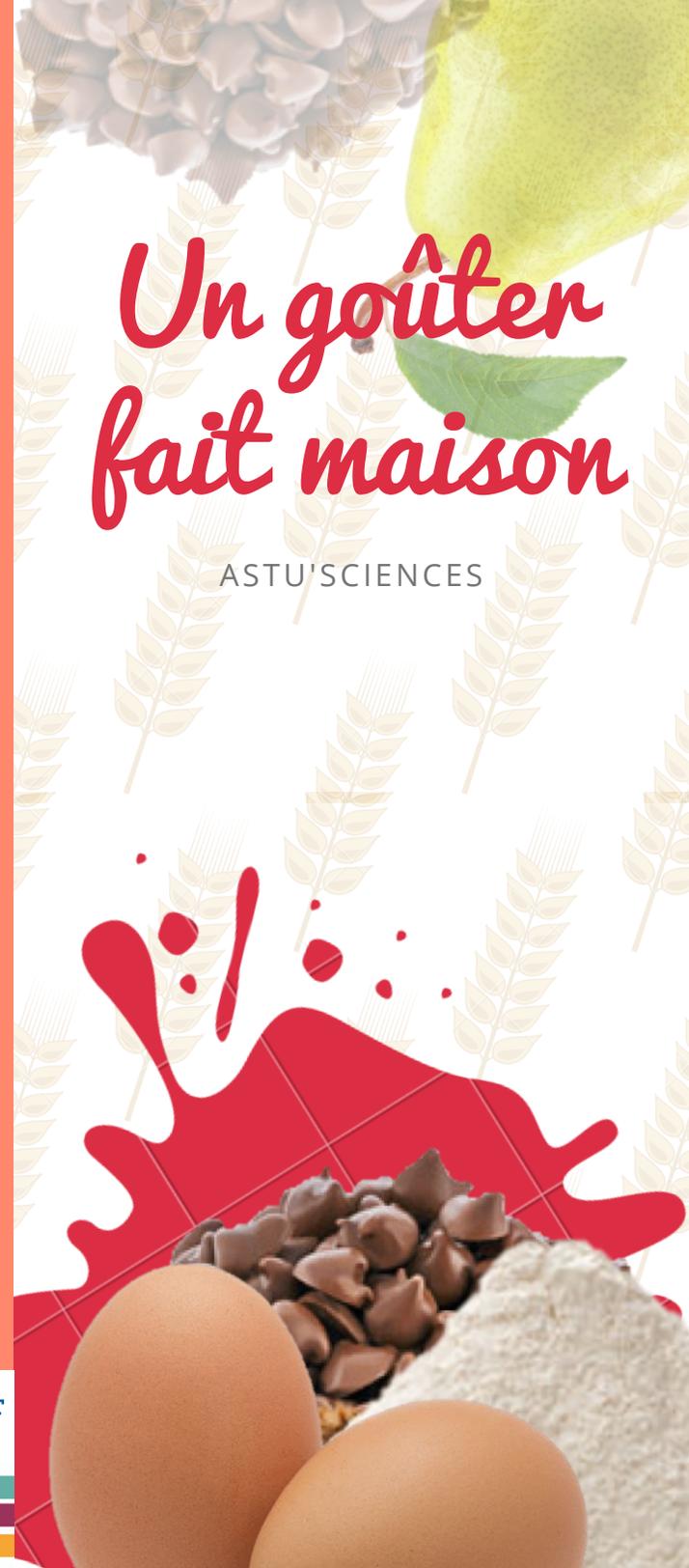
21,9 g de glucides;

5,1 g de protéines

6,0 g de lipides;

Allergènes (suivant les alternatives choisies) :
fruits à coques, gluten, lactose.

Ne pas jeter sur la voie publique



Un goûter fait maison

ASTU'SCIENCES



Semaine de la parentalité
du 30 mars au 4 avril 2020

Tout le programme et l'actu sur :
f [semainedelaparentalite63](https://www.facebook.com/semainedelaparentalite63)

Une action soutenue par la Caf



Janvier/Février/Mars

Kiwi, orange, pomme,
poire, citron

Mai

Cerise, fraise, framboise

Septembre

Melon, pêche, raisin,
prune, pomme, poire

Novembre

Châtaigne, orange,
pomme, poire, raisin

Avril

Fraise, kiwi, pomme

Juin/ Juillet/ août

Abricot, melon, pêche,
fraise, framboise, cerise

Octobre

Châtaigne, prune, poire,
figue, pomme, raisin

Décembre

Orange, pomme, poire,
kiwi, citron

Petites astuces

Pensez à préparer ce goûter en compagnie de vos enfants et n'hésitez pas à les faire participer.

Les cookies se conservent parfaitement une semaine et résistent très bien à la congélation.

Cookies

Ingrédients pour 10 cookies (1 cookie = 1 portion)

100 g de flocons d'avoine
80 g de farine (complète de préférence)
100 g de beurre de cacahuète
1 œuf
1 banane bien mûre
3 C.S. miel
1/2 C.c cannelle
1 pincée de sel
80g pépites de chocolat

Instructions

Après avoir bien écrasé la banane dans un saladier, ajouter le beurre de cacahuète et le miel, bien mélanger le tout.

Ajouter la farine et l'avoine ainsi que les pépites de chocolat et mélanger à nouveau.

Enfin incorporer l'œuf.

Vous pouvez former vos cookies et les placer au four pendant 15 minutes à 180°C.

Alternatives

Vous pouvez inclure des fruits à coques (amandes, noix etc...) dans la préparation. Il est aussi possible de napper les cookies de chocolat ou de caramel.

Pour accompagner

Une boisson

Quoi de mieux qu'un verre de lait pour accompagner un cookie maison ?

Un fruit!

Pensez aux fruits de saison pour compléter ce goûter.

Vous pouvez le servir sous sa forme entière ou préalablement coupé et disposé dans un contenant transportable.

Pour rendre la consommation plus ludique, pensez aux salades de fruits ou aux brochettes de fruit!

