

Biscuits paléo à l'okara d'amandes (sans gluten, sans sucre, sans œuf, sans lactose)

Je vous ai expliqué dans mon précédent article [quoi faire avec l'okara](#), ici je vais utiliser de l'okara d'amande, résidu de ma [fabrication de lait d'amande maison](#).

L'okara d'amandes est super pratique en cuisine paléo je trouve, il remplace la farine classique, il n'est pas tout à fait aussi fin que de la farine d'amande que l'on trouve dans le commerce, mais son utilisation est très simple. Il est bourré de fibres, moins gras que la poudre d'amande, autant ne pas le laisser finir à la poubelle (surtout quand on connaît le prix de la farine d'amandes !). Dans cette recette je l'utilise sec.


Recette biscuits paléo à l'okara d'amandes

- Recette sans gluten
- Recette paléo
- Recette sans œuf

Biscuits paléo

#SansGluten



cuisine-saine.fr 

Pour 10 aine de biscuit
Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients

- 50 g de purée de noisettes
- 100 g d'[okara d'amandes](#)
- 60 g de miel
- Sel
- 1 cc de cannelle en poudre
- Graines de sésames

1. Préchauffez le four thermostat 6 ou 180°C.
2. Mélangez la purée de noisettes avec l'[okara d'amandes](#).
3. Ajoutez le miel, une pincée de sel et la cannelle en poudre. Mélangez bien.
4. Façonnez une dizaine de biscuits dans le creux de vos mains. Déposez-les sur une plaque à pâtisserie.
5. Saupoudrez de graines de sésames et tassez-les avec le doigt pour qu'elles adhèrent bien aux biscuits.
6. Enfournez pour 10 minutes.
7. Laissez refroidir avant de décoller de la plaque.

Le conseil de Karen

Voir aussi :

[Biscuits paléo au potimarron](#)