

## Cookies complets

---

### Ingrédients

#### Pour environ 30 cookies

- 100 g de beurre
- 50 g de sucre brun
- 50 g de sirop d'érable
- 1 oeuf
- 1/2 càc d'extrait de vanille
- 100 g de farine d'épeautre complète
- 1/2 càc de levure chimique
- 1/2 càc de bicarbonate de soude
- 1/4 càc de sel
- 1/2 càc de cannelle en poudre
- 1/4 càc de noix de muscade en poudre
- 100 g de flocons d'avoine
- 30 g de graines de courge
- 30 g de graines de tournesol
- 50 g d'amandes

### Préparation

- Battre le beurre et le sucre brun en crème
- Ajouter le sirop d'érable, l'oeuf et l'extrait de vanille et bien mélanger
- Ajouter la farine, la levure chimique, le bicarbonate de soude, le sel et les épices et bien mélanger
- Ajouter les flocons d'avoine, les graines et les amandes concassées et combiner les ingrédients sans trop mélanger
- Prélever des portions d'environ 20 g et les poser sur une plaque couverte de papier sulfurisé
- Réfrigérer pendant environ 30 minutes
- Préchauffer le four à 180°C
- Pour cuire, espacer les cookies sur la plaque et enfourner pendant environ 10 minutes.