



msara.com

# RECETTES SUCRÉES POUR DES VACANCES SAINES

21 JOURS DE MÉDITATION AVEC DEEPAK CHOPRA TM APPARTIENNENT AU DR. DEEPAK CHOPRA ET SONT PROTÉGÉS PAR LES DROITS D'AUTEUR (L.633/1941) DE LA LÉGISLATION EUROPÉENNE (DIRECTIVE 2001/29/CE) ET PAR LA LOI SUR LE COPYRIGHT. LEUR DIFFUSION OU UTILISATION ABUSIVE EST PASSIBLE DE POURSUITES JUDICIAIRES.

@2022 HIPERFORMANCE - TOUS DROITS RÉSERVÉS



Pendant les fêtes, il a été démontré qu'un adulte moyen prend entre 1 et 2 kilos. Comment profiter de cette période sans tomber dans le piège de la prise de poids, des ruées vers le sucre et des mauvais choix ?

Découvrez nos délicieuses recettes à l'enseigne du bien-être pour surprendre vos amis et votre famille.





## BISCUITS AU GINGEMBRE

### Recette de biscuits au gingembre sans beurre

Il suffit de mélanger avec une cuillère les œufs, la farine, le sucre, l'huile de graines et la levure chimique jusqu'à obtenir un mélange homogène. Pour renforcer le goût et les rendre encore plus parfumés, vous pouvez utiliser le zeste d'un citron râpé et, bien sûr, du gingembre en poudre. Les doses indiquées vous permettront de préparer une vingtaine de biscuits. S'il vous en faut davantage, il vous suffit de multiplier les doses.

### Ingrédients

**1 œuf**

**180 g de farine 00**

**100 g de sucre**

**100 ml d'huile de graines**

**2 cuillères à café de gingembre en poudre**

**1 citron**

**le zeste râpé**

**8g de levure chimique**

Mélangez dans un saladier l'œuf, le sucre, l'huile de graines et le zeste de citron. Ajoutez la farine, la levure chimique et le gingembre en poudre et continuez à

mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.

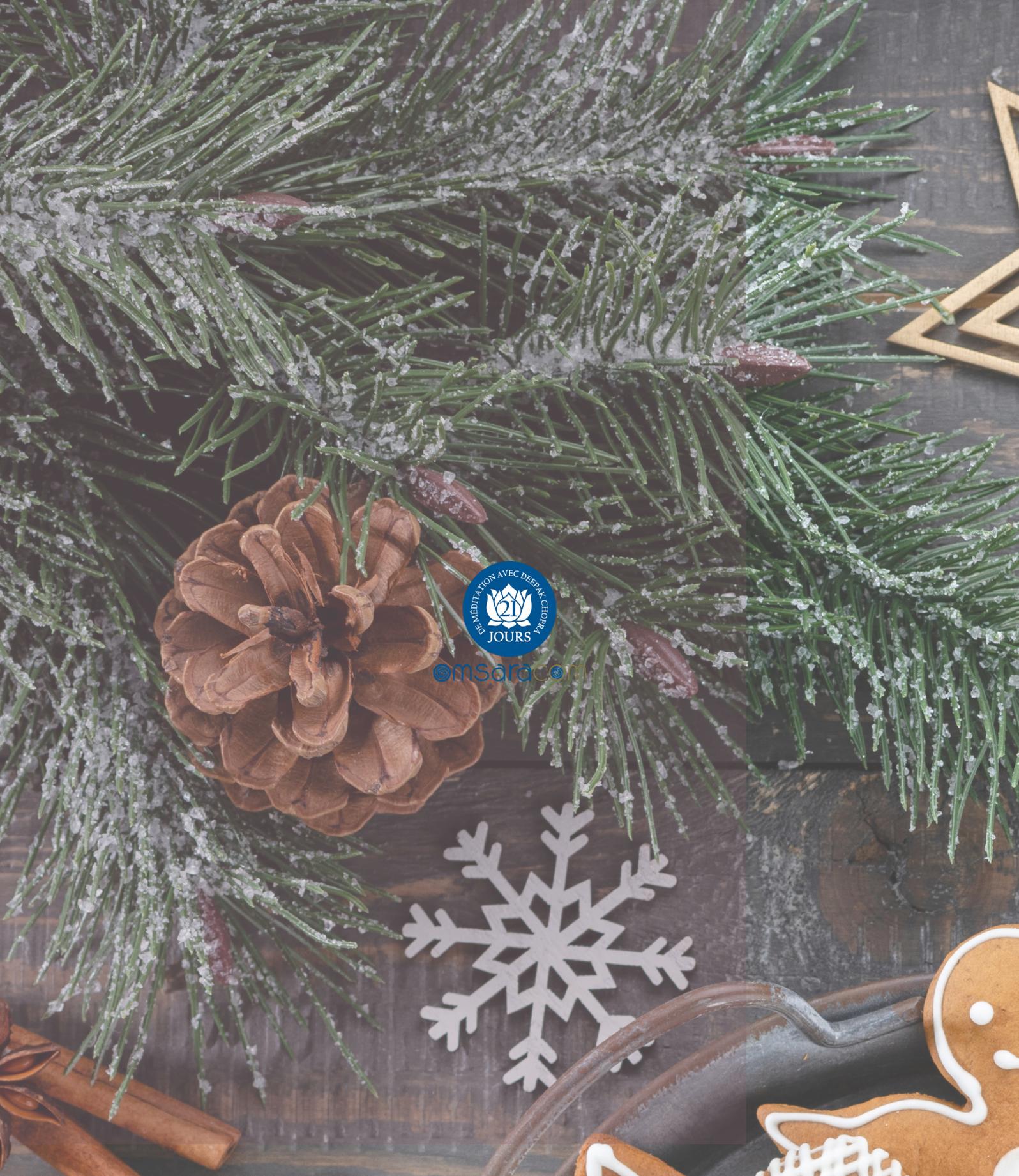
Formez des boules d'environ 20 grammes chacune.

Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, bien espacées les unes des autres.

Pressez le centre de chaque boule avec votre pouce puis enfournez-les et faites-les cuire dans un four préchauffé ventilé à 170°C pendant environ 10-12 minutes.

Sortez vos biscuits au gingembre du four, laissez-les refroidir puis dégustez-les en bonne compagnie!





21 JOURS DE MÉDITATION AVEC DEEPAK CHOPRA TM APPARTIENNENT AU DR. DEEPAK CHOPRA ET SONT PROTÉGÉS PAR LES DROITS D'AUTEUR (L.633/1941) DE LA LÉGISLATION EUROPÉENNE (DIRECTIVE 2001/29/CE) ET PAR LA LOI SUR LE COPYRIGHT. LEUR DIFFUSION OU UTILISATION ABUSIVE EST PASSIBLE DE POURSUITES JUDICIAIRES.

@2022 HIPERFORMANCE - TOUS DROITS RÉSERVÉS