

Galettes moelleuses CAROTTES et AMANDES



Ingrédients

- 1 verre de flocons de quinoa ou d'épeautre
- 1 verre de lait ou de lait de soja
- 1 œuf
- 1 verre de carottes râpées
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de 4 épices
- 2 cuillères à soupe d'amandes effilées toastées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Préparation

Dans un saladier, verser les flocons et le lait, laisser gonfler pendant 30 mn.

Ajouter œuf, carottes, sel, épices, amandes et remuer.

Dans une poêle faire chauffer un peu d'huile.

Faire de petites galettes à partir du mélange et faire cuire 5 à 7 mn de chaque côté.