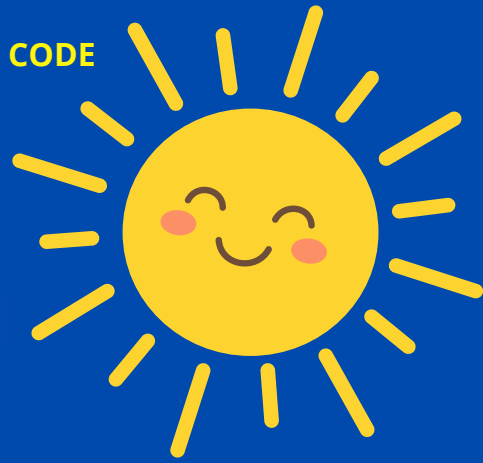


Retrouvez-nous sur mikoollemanicou.com ou flashez le QR CODE



LES INGRÉDIENTS



1 banane
bien mûre



70 g de noix
de coco râpée



Un peu de cannelle
(facultatif)

LE MATÉRIEL



Une fourchette



Un saladier



Une plaque
de cuisson
et du papier cuisson



Une cuillère

LES ÉTAPES

1 ÉCRASER LA BANANE

Dans un saladier, écrase
la banane bien mûre
à la fourchette jusqu'à
obtenir une purée.



2 MÉLANGER LES INGRÉDIENTS

Ajoute la noix de coco râpée
et, si tu le souhaites,
une petite pincée
de cannelle. Mélange bien.



3 FORMER LES COOKIES

Avec tes mains ou une cuillère,
forme de petits tas sur la plaque
de cuisson recouverte de papier
cuisson. Aplatis-les légèrement.



4 CUIRE ET DÉGUSTER

Fais cuire dans un four
préchauffé à 180 °C pendant
environ 15 à 20 minutes,
jusqu'à ce qu'ils soient
dorés. Laisse refroidir...
et régale-toi !



LE PETIT CONSEIL DE MIKOO

Tu peux aussi ajouter
des petits morceaux de
chocolat noir ou des raisins
secs pour varier les plaisirs !



LE SAIS-TU ?

La banane est riche en potassium,
elle donne de l'énergie !
La noix de coco est un fruit typique
des îles, plein de bonnes choses
pour la santé.



COMMERÇANTS,
PUBLIEZ VOS COUPONS
DANS LE MAGAZINE MIKOO !

OFFREZ DES RÉDUCTIONS AUX FAMILLES
et attirez encore plus de clients !

Mikoo
le manicou

**DES OFFRES
UNIQUEMENT POUR
LES ENFANTS !**

**-10%
-20% -30%...
À VOUS DE JOUER !**



★ PLUS DE VISIBILITÉ

👥 PLUS DE CLIENTS

❤️ DES ENFANTS HEUREUX,
DES PARENTS RAVIS !

📞 CONTACTEZ-NOUS ! 0696 77 45 02