

Dessert

Portions : 30

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Conservation :

- Environ 4 jours au réfrigérateur
- Se congèlent jusqu'à 3 mois

Galettes à la mélasse



500 ml (2 tasses)
de **farine de blé entier**



5 ml (1 c. à thé)
de **poudre à pâte**



5 ml (1 c. à thé)
de **bicarbonate de soude**



10 ml (2 c. à thé)
de **cannelle moulue**



1 paquet (300 g) de **tofu soyeux aux amandes**

Vous pouvez utiliser la saveur de tofu soyeux de votre choix : nature, érable, etc.



160 ml (2/3 tasse)
de **mélasse**



60 ml (1/4 tasse)
d'**huile de canola**

Délicieux avec un verre de lait ou un de ses substituts.

Préparation

- 1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180°C (350°F). Huiler deux plaques de cuisson ou recouvrir les plaques de papier parchemin.
- 2 Dans un bol moyen, mélanger à la fourchette la **farine**, la **poudre à pâte**, le **bicarbonate** et la **cannelle**. Mettre de côté.
- 3 Dans un grand bol, mélanger le **tofu**, la **mélasse** et l'**huile**. Ajouter le **mélange de farine** et bien mélanger.
- 4 À l'aide d'une cuillère, déposer environ 15 boules de pâte sur chaque plaque en laissant un espace d'environ 2 cm entre chacune.

Astuce: Pour former les boules plus facilement, utilisez 2 cuillères. Prenez la première cuillère pour prendre la pâte et l'autre pour pousser la pâte de la première cuillère sur la plaque.

Astuce: Vous pouvez congeler les boules crues et les cuire plus tard. Lorsque vous serez prêts à les cuire, prévoyez environ 2 minutes de plus au temps de cuisson si vous les placez congelées au four.

- 5 Cuire les gallettes au four, une plaque à la fois, jusqu'à ce que le dessus des gallettes ne soit plus humide, environ 10 minutes.
- 6 Laisser les gallettes tiédir avant de les servir.

Participation de l'enfant

1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer
- Déposer les boules de pâte sur les plaques