

# Biscuits au pain d'épice faibles en FODMAP

*Ces biscuits au pain d'épice faibles en FODMAP apportent tout le réconfort des fêtes sans inconfort digestif. Parfaits pour les amateurs de saveurs épicées, ils combinent cannelle, gingembre et une touche de mélasse pour un goût riche et satisfaisant. Faciles à préparer, ils sont idéaux pour accompagner un thé chaud ou pour garnir vos plateaux de desserts. Une belle façon de se gâter tout en prenant soin de son bien-être!*

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

Temps d'attente 60 min

Portions 20



Nutrition Facts (per serving)

Calories 90 kcal

Lipides 3 g

Glucides 15 g

Fibres 0.5 g

Protéines 1 g

Sodium 30 mg



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec

Nutritionniste Diététiste à Québec