

# 20 DESSERTS & SNACKS

*Healthy*

**GOURMANDS | RAPIDES | HEALTHY**

- ✓ **Recettes prêtes en quelques minutes**
- ✓ **Alternatives saines**
- ✓ **Coupe les envies de sucre**
- ✓ **Pour toute la famille**



**ANNE | Créatrice du guide 20 Desserts & Snacks Healthy**

# Bienvenue & Merci

Merci d'avoir choisi **20 Desserts & Snacks Healthy**, tu viens de faire un excellent choix : celui de te faire plaisir... **sans culpabiliser**.

## Le plaisir version healthy

Ici, pas de restrictions frustrantes ni de recettes compliquées.

Seulement des idées simples, rapides et gourmandes pour t'accompagner au quotidien.

Parce que oui, il est totalement possible de :

- manger sain
- se faire plaisir
- et gagner du temps

## Ce que tu vas trouver dans cet ebook

- Des recettes rapides et faciles
- Des alternatives saines aux classiques
- Des snacks parfaits pour toutes les envies
- Des desserts gourmands sans excès

## Prêt(e) à te régaler ?

Choisis une recette, lance-toi... et découvre à quel point le healthy peut être délicieux.

# Sommaire

<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>1</b>
<b>COOKIES &amp; BISCUITS CROUSTILLANTS.....</b>	<b>4</b>
Cookies healthy aux pépites de chocolat.....	5
Cookies banane flocons d'avoine.....	6
Cookies cœur fondant chocolat.....	7
Biscuits croustillants amande.....	8
<b>GÂTEAUX &amp; MOELLEUX EXPRESS.....</b>	<b>9</b>
Banana bread moelleux à l'Air Fryer.....	10
Muffins healthy aux myrtilles.....	11
Muffins banane et flocons d'avoine.....	12
Brownie healthy au chocolat noir.....	13
Fondant au chocolat léger.....	14
<b>GOURMANDISES AIR FRYER.....</b>	<b>15</b>
Donuts healthy à l'Air Fryer.....	16
Beignets légers au sucre de coco.....	17
Churros maison plus légers.....	18
<b>PETITS-DÉJEUNERS &amp; GOÛTERS.....</b>	<b>19</b>
Pancakes healthy à la banane.....	20
Pancakes protéinés à l'avoine.....	21
Gaufres légères à l'Air Fryer.....	22

# Sommaire

<b>DESSERTS FRUITÉS &amp; CROUSTILLANTS.....</b>	<b>23</b>
Crumble aux pommes et cannelle.....	24
Pommes rôties au miel et cannelle.....	25
Bananes rôties au chocolat noir.....	26
<b>SNACKS RAPIDES &amp; HEALTHY.....</b>	<b>27</b>
Granola croustillant au miel.....	28
Barres de céréales maison.....	29
<b>RECETTES BONUS.....</b>	<b>30</b>
Cookie Bowl healthy au chocolat (Air Fryer).....	31
Cinnamon rolls healthy à l'Air Fryer.....	32
Cheesecake léger à l'Air Fryer.....	33

# INTRODUCTION



## Se faire plaisir en version healthy

Se faire plaisir avec des desserts... sans culpabiliser.  
C'est exactement ce que vous allez découvrir dans cet ebook.

Aujourd'hui, on associe encore trop souvent les douceurs sucrées à des excès, à des recettes longues ou à des ingrédients compliqués. Pourtant, il est tout à fait possible de **se régaler tout en mangeant mieux**, avec des recettes simples, rapides et équilibrées.

Et c'est là que l'Air Fryer change tout.

## Le plaisir version healthy

Grâce à l'Air Fryer, vous pouvez préparer des desserts gourmands avec **moins de matières grasses**, une cuisson rapide et un résultat toujours réussi.

Plus besoin de passer des heures en cuisine.

En quelques minutes seulement, vous pouvez réaliser des cookies moelleux, des muffins aérés, des pancakes dorés ou encore des desserts fruités pleins de saveurs.

## Une cuisine pensée pour la vraie vie

Cet ebook a été conçu pour s'adapter à votre quotidien :

- les envies sucrées de dernière minute
- les goûters faits maison
- les petits-déjeuners rapides
- les moments où vous voulez vous faire plaisir... sans excès

## Des recettes simples, accessibles et gourmandes

À l'intérieur, vous trouverez des recettes :

- faciles à réaliser
- rapides à préparer
- faites avec des ingrédients du quotidien
- adaptées à l'Air Fryer
- et surtout... délicieuses

Que vous soyez débutant ou déjà adepte de l'Air Fryer, ces recettes vont rapidement devenir des incontournables dans votre cuisine.

### Prêt(e) à commencer ?

Choisissez une recette, lancez votre Air Fryer... et laissez-vous surprendre par le résultat.

Parce que manger healthy ne devrait jamais rimer avec frustration.

# COOKIES & BISCUITS CROUSTILLANTS





## Cookies healthy aux pépites de chocolat

Moelleux à l'intérieur et légèrement croustillants à l'extérieur, ces cookies sont parfaits pour une pause gourmande sans culpabilité.

### INGREDIENTS

- 1 banane mûre
- 80 g de flocons d'avoine
- 40 g de pépites de chocolat noir
- 1 œuf
- 1 c. à café de levure
- 1 c. à café d'extrait de vanille

### PRÉPARATION

- Écraser la banane dans un bol
- Ajouter l'œuf et mélanger
- Incorporer les flocons d'avoine et la levure
- Ajouter les pépites de chocolat
- Former des petits cookies
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C – 8 à 10 min

Idées d'accompagnement : Fromage blanc, fruits frais, café

Macronutriments  
(100 G)

180 kcal

P : 6 g  
G : 25 g  
L : 6 g





## Cookies banane flocons d'avoine

Simple, rapide et naturellement sucrés, ces cookies sont idéaux pour un snack sain.

### INGREDIENTS

- 2 bananes mûres
- 100 g de flocons d'avoine
- 1 c. à café de cannelle
- 1 poignée de raisins secs

### PRÉPARATION

- Écraser les bananes
- Ajouter les flocons d'avoine
- Incorporer la cannelle et les raisins
- Mélanger jusqu'à pâte homogène
- Former des cookies
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C – 10 min

Idées d'accompagnement : yaourt, thé, smoothie

Macronutriments  
(100 G)

150 kcal

P : 4 g  
G : 28 g  
L : 2 g





## Cookies cœur fondant chocolat

Des cookies ultra gourmands avec un cœur  
coulant au chocolat noir.

### INGREDIENTS

- 1 œuf
- 80 g de farine
- 40 g de skyr
- 30 g de chocolat noir
- 1 c. à café de levure
- 1 c. à café de miel

### PRÉPARATION

- Mélanger l'œuf, le skyr et le miel
- Ajouter la farine et la levure
- Former des boules
- Insérer un carré de chocolat au centre
- Refermer et façonner
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C – 8 min

Idées d'accompagnement : fruits  
rouges, yaourt

Macronutriments  
(100 G)

190 kcal

P : 7 g  
G : 22 g  
L : 8 g





## Biscuits croustillants amande

Épicée, intense et légèrement acidulée, parfaite pour des plats façon street-food américaine.

### INGREDIENTS

- 100 g de poudre d'amande
- 1 œuf
- 30 g de miel
- 1 c. à café d'extrait d'amande

### PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients
- Former des petits biscuits
- Déposer sur papier cuisson
- Aplatir légèrement
- **Cuisson Air Fryer** : 170°C – 10 min

Idées d'accompagnement : café, thé, yaourt

Macronutriments  
(100 G)

55 kcal

P: 8 g  
G: 4 g  
L: 1 g



# GÂTEAUX & MOELLEUX EXPRESS





## Banana bread moelleux à l'Air Fryer

Moelleux, parfumé et naturellement sucré, ce banana bread est parfait pour un petit-déjeuner ou un goûter sain.

### INGREDIENTS

- 2 bananes mûres
- 2 œufs
- 100 g de farine
- 40 g de skyr
- 1 c. à café de levure
- 1 c. à café de cannelle

### PRÉPARATION

- Écraser les bananes dans un saladier
- Ajouter les œufs et le skyr puis mélanger
- Incorporer la farine et la levure
- Ajouter la cannelle et mélanger
- Verser dans un moule compatible Air Fryer
- **Cuisson Air Fryer** : 160°C – 20 à 25 min

Idées d'accompagnement : yaourt, fruits frais, beurre de cacahuète

Macronutriments  
(100 G)

170 kcal

P : 6 g  
G : 26 g  
L : 4 g





## Muffins healthy aux myrtilles

Légers, moelleux et légèrement acidulés, parfaits pour une pause gourmande.

### INGREDIENTS

- 1 œuf
- 100 g de farine
- 80 g de skyr
- 50 g de myrtilles
- 1 c. à café de levure
- 1 c. à café de miel

### PRÉPARATION

- Mélanger l'œuf, le skyr et le miel
- Ajouter la farine et la levure
- Incorporer les myrtilles délicatement
- Verser dans des moules à muffins
- **Cuisson Air Fryer** : 170°C – 12 à 15 min

Idées d'accompagnement : thé, café, fromage blanc

Macronutriments  
(100 G)

160 kcal

P : 7 g  
G : 24 g  
L : 3 g





## Muffins banane et flocons d'avoine

Des muffins nourrissants et naturellement sucrés, parfaits pour un snack équilibré.

### INGREDIENTS

- 2 bananes mûres
- 80 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 1 c. à café de levure
- 1 c. à café de cannelle

### PRÉPARATION

- Écraser les bananes
- Ajouter l'œuf et mélanger
- Incorporer les flocons d'avoine et la levure
- Ajouter la cannelle
- Verser dans des moules
- **Cuisson Air Fryer** : 170°C – 12 min

Idées d'accompagnement : yaourt, fruits, smoothie

Macronutriments  
(100 G)

150 kcal

P : 5 g  
G : 27 g  
L : 2 g

20  
DESSERTS  
& SNACKS

Healthy



## Brownie healthy au chocolat noir

Fondant, intense et chocolaté, ce brownie allie plaisir et équilibre.

### INGREDIENTS

- 100 g de chocolat noir
- 2 œufs
- 60 g de skyr
- 40 g de farine
- 1 c. à café de miel

### PRÉPARATION

- Faire fondre le chocolat
- Ajouter les œufs et mélanger
- Incorporer le skyr et le miel
- Ajouter la farine
- Verser dans un moule
- **Cuisson Air Fryer** : 160°C – 12 à 15 min

Idées d'accompagnement : fruits rouges, yaourt

Macronutriments  
(100 G)

200 kcal

P : 6 g  
G : 18 g  
L : 10 g





## Fondant au chocolat léger

Ultra fondant et gourmand, ce dessert est parfait pour les amateurs de chocolat.

### INGREDIENTS

- 100 g de chocolat noir
- 2 œufs
- 80 g de skyr
- 20 g de farine
- 1 c. à café de miel

### PRÉPARATION

- Faire fondre le chocolat
- Ajouter les œufs et mélanger
- Incorporer le skyr et le miel
- Ajouter la farine
- Verser dans un moule
- **Cuisson Air Fryer** : 160°C – 10 à 12 min

Idées d'accompagnement : fruits, yaourt, glace healthy

Macronutriments  
(100 G)

190 kcal

P : 7 g  
G : 15 g  
L : 10 g



# GOURMANDISES

# AIR FRYER





## Donuts healthy à l'Air Fryer

Moelleux, légèrement dorés et gourmands, ces donuts sont une alternative parfaite aux versions classiques.

### INGREDIENTS

- 100 g de farine
- 1 œuf
- 80 g de skyr
- 1 c. à café de levure
- 1 c. à café de miel
- 1 c. à café d'extrait de vanille

### PRÉPARATION

- Mélanger l'œuf, le skyr et le miel
- Ajouter la farine et la levure
- Incorporer la vanille
- Verser dans des moules à donuts
- **Cuisson Air Fryer** : 170°C – 10 à 12 min

Idées d'accompagnement : chocolat fondu, fruits, yaourt

Macronutriments  
(100 G)

170 kcal

P: 7 g  
G: 25 g  
L: 4 g





## Beignets légers au sucre de coco

Aériens et légèrement sucrés, ces beignets offrent une texture moelleuse sans excès.

### INGREDIENTS

- 120 g de farine
- 1 œuf
- 80 g de skyr
- 1 c. à café de levure
- 1 c. à soupe de sucre de coco

### PRÉPARATION

- Mélanger l'œuf, le skyr et le sucre de coco
- Ajouter la farine et la levure
- Former des petites boules de pâte
- Déposer sur papier cuisson
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C – 8 à 10 min

Idées d'accompagnement : yaourt, fruits, café

Macronutriments  
(100 G)

180 kcal

P : 6 g  
G : 28 g  
L : 4 g





## Churros maison plus légers

Croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur, ces churros sont une version plus légère du classique.

### INGREDIENTS

- 100 g de farine
- 1 œuf
- 100 ml d'eau
- 1 c. à café de sucre
- 1 pincée de sel

### PRÉPARATION

- Faire chauffer l'eau avec le sel
- Ajouter la farine et mélanger jusqu'à obtenir une pâte
- Laisser tiédir puis ajouter l'œuf
- Mettre la pâte dans une poche à douille
- Former les churros sur papier cuisson
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C – 10 min

Idées d'accompagnement : sauce chocolat, yaourt, fruits

Macronutriments  
(100 G)

190 kcal

P: 5 g  
G: 30 g  
L: 5 g



# PETITS- DÉJEUNERS & GOÛTERS





## Pancakes healthy à la banane

Moelleux, naturellement sucrés et rapides à préparer, parfaits pour bien commencer la journée.

### INGREDIENTS

- 1 banane mûre
- 1 œuf
- 40 g de farine
- 1 c. à café de levure

### PRÉPARATION

- Écraser la banane
- Ajouter l'œuf et mélanger
- Incorporer la farine et la levure
- Former des petits pancakes sur papier cuisson
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C – 6 à 8 min

Idées d'accompagnement : fruits frais, yaourt, miel

Macronutriments  
(100 G)

150 kcal

P : 6 g  
G : 25 g  
L : 3 g





## Pancakes protéinés à l'avoine

Nourrissants et riches en protéines, idéals pour un petit-déjeuner complet.

### INGREDIENTS

- 50 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 80 g de skyr
- 1 c. à café de levure

### PRÉPARATION

- Mixer les flocons d'avoine
- Ajouter l'œuf et le skyr
- Incorporer la levure
- Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène
- Former des pancakes
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C – 6 à 8 min

Idées d'accompagnement : beurre de cacahuète, fruits, yaourt

Macronutriments  
(100 G)

160 kcal

P : 9 g  
G : 22 g  
L : 4 g





## Gaufres légères à l'Air Fryer

Croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur, une version légère des gaufres classiques.

### INGREDIENTS

- 100 g de farine
- 1 œuf
- 80 g de skyr
- 1 c. à café de levure
- 1 c. à café de miel

### PRÉPARATION

- Mélanger l'œuf, le skyr et le miel
- Ajouter la farine et la levure
- Verser la pâte dans un moule à gaufres compatible
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C – 8 à 10 min

Idées d'accompagnement : fruits, chocolat fondu, yaourt

Macronutriments  
(100 G)

180 kcal

P : 7 g  
G : 26 g  
L : 5 g



# DESSERTS FRUITÉS & CROUSTILLANTS





## Crumble aux pommes et cannelle

Croustillant, fondant et parfumé, ce crumble revisité est parfait pour un dessert réconfortant et léger.

### INGREDIENTS

- 2 pommes
- 60 g de flocons d'avoine
- 30 g de poudre d'amande
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à soupe de miel

### PRÉPARATION

- Couper les pommes en morceaux
- Les déposer dans un moule
- Ajouter la cannelle et mélanger
- Mélanger les flocons d'avoine, la poudre d'amande et le miel
- Répartir le crumble sur les pommes
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C – 12 à 15 min

Idées d'accompagnement : yaourt, skyr, glace healthy

Macronutriments  
(100 G)

170 kcal

P : 4 g  
G : 25 g  
L : 6 g





## INGREDIENTS

- 2 pommes
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à café de cannelle

Macronutriments  
(100 G)

120 kcal

P: 1 g  
G: 8 g  
L: 0 g

## Pommes rôties au miel et cannelle

Fondantes, parfumées et légèrement caramélisées, ces pommes sont un dessert simple et rapide.

## PRÉPARATION

- Couper les pommes en quartiers
- Les déposer dans un moule
- Ajouter le miel et la cannelle
- Mélanger légèrement
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C – 10 à 12 min

Idées d'accompagnement : yaourt, granola, fromage blanc



## Bananes rôties au chocolat noir

Fondantes et ultra gourmandes, ces bananes au chocolat sont parfaites pour une envie sucrée rapide.

### INGREDIENTS

- 2 bananes
- 30 g de chocolat noir

### PRÉPARATION

- Couper les bananes en deux dans la longueur
- Déposer les morceaux de chocolat dessus
- Placer dans l'Air Fryer
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C – 6 à 8 min

Idées d'accompagnement : yaourt, noix, granola.

Macronutriments  
(100 G)

160 kcal

P : 2 g  
G : 30 g  
L : 4 g



# SNACKS RAPIDES & HEALTHY





## Granola croustillant au miel

Croustillant, doré et légèrement sucré, ce granola maison est parfait pour accompagner vos petits-déjeuners ou collations.

### INGREDIENTS

- 120 g de flocons d'avoine
- 40 g d'amandes
- 30 g de miel
- 1 c. à soupe d'huile de coco
- 1 c. à café de cannelle

### PRÉPARATION

- Mélanger les flocons d'avoine et les amandes
- Ajouter le miel, l'huile de coco et la cannelle
- Bien mélanger pour enrober
- Étaler sur du papier cuisson
- **Cuisson Air Fryer** : 170°C – 8 à 10 min
- Remuer à mi-cuisson pour un résultat homogène

Idées d'accompagnement : yaourt, skyr, fruits frais

Macronutriments  
(100 G)

200 kcal

P : 6 g  
G : 26 g  
L : 8 g





## Barres de céréales maison

Pratiques, nourrissantes et faciles à emporter, ces barres sont idéales pour un snack sain à tout moment de la journée.

### INGREDIENTS

- 120 g de flocons d'avoine
- 40 g de beurre de cacahuète
- 30 g de miel
- 30 g de chocolat noir
- 1 poignée de fruits secs

### PRÉPARATION

- Mélanger les flocons d'avoine, le beurre de cacahuète et le miel
- Ajouter les fruits secs et le chocolat
- Bien mélanger
- Tasser la préparation dans un moule
- **Cuisson Air Fryer** : 170°C – 10 min
- Laisser refroidir puis découper en barres

Idées d'accompagnement : café, thé, smoothie

Macronutriments  
(100 G)

220 kcal

P : 7 g  
G : 24 g  
L : 10 g



# RECETTES BONUS





## Cookie Bowl healthy au chocolat (Air Fryer)

Ultra fondant à l'intérieur, légèrement croustillant à l'extérieur... ce cookie géant est une vraie bombe healthy.

### INGREDIENTS

- 40 g de farine
- 20 g de sucre de coco
- 20 g de chocolat noir
- 20 g de compote de pommes
- 1 c. à café de levure

### Macronutriments (100 G)

230 kcal

P : 5 g  
G : 35 g  
L : 8 g

### PRÉPARATION

- Mélanger la farine, le sucre et la levure
- Ajouter la compote puis mélanger
- Incorporer les morceaux de chocolat
- Verser dans un petit moule compatible Air Fryer
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C – 8 à 10 min
- Le centre doit rester légèrement fondant

Idées d'accompagnement : yaourt, glace healthy, fruits rouges





## Cinnamon rolls healthy à l'Air Fryer

Moelleux, parfumés et légèrement caramélisés, ces rolls à la cannelle sont irrésistibles.

### INGREDIENTS

- 80 g de farine
- 1 yaourt nature (ou skyr)
- 1 c. à soupe de sucre de coco
- 1 c. à café de levure

#### Garniture :

- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à soupe de miel

### Macronutriments (100 G)

250 kcal

P: 7 g  
G: 40 g  
L: 6 g

### PRÉPARATION

- Mélanger la farine, le yaourt, le sucre et la levure
- Former une pâte souple
- Étaler puis ajouter la cannelle et le miel
- Rouler la pâte puis couper en petits rolls
- Déposer dans un moule Air Fryer
- **Cuisson Air Fryer** : 170°C – 10 à 12 min

Idées d'accompagnement : café, thé, lait végétal



## Cheesecake léger à l'Air Fryer

Crémeux, léger et gourmand, ce cheesecake est une alternative parfaite aux versions classiques.

### INGREDIENTS

- 150 g de skyr
- 1 œuf
- 20 g de sucre
- 1 c. à café de vanille
- 30 g de biscuits écrasés

### PRÉPARATION

- Mélanger le skyr, l'œuf, le sucre et la vanille
- Déposer les biscuits au fond d'un moule
- Verser la préparation dessus
- Cuisson Air Fryer : 160°C – 15 min
- Laisser refroidir puis placer au frais avant dégustation

Idées d'accompagnement : fruits rouges, coulis maison

**Macronutriments**  
(100 G)

**180 kcal**

P : 12 g  
G : 18 g  
L : 6 g



# 20 DESSERTS & SNACKS

*Healthy*

Après une longue journée, manger sain peut vite sembler compliqué: manque de temps, manque d'idées... et souvent, on finit par faire au plus rapide.  
Et si bien manger devenait simple, rapide et gourmand ?

## LE DÉTAIL QUI CHANGE TOUT

Avec "**20 Desserts & Snacks Healthy à l'Air Fryer**", découvrez une nouvelle façon de vous faire plaisir sans culpabilité.  
Des recettes sucrées, faciles et rapides à préparer, pensées pour s'intégrer parfaitement à votre quotidien.

Que ce soit pour un petit-déjeuner, un goûter ou une envie sucrée, vous trouverez toujours une option saine, délicieuse et prête en quelques minutes.

À l'intérieur :

- 20 recettes sucrées simples et accessibles
- Des desserts gourmands revisités en version healthy
- Des snacks rapides à préparer à l'Air Fryer
- Des idées parfaites pour toute la famille



Sans frustration. Sans complication.  
Juste du plaisir... en version healthy.  
Ouvrez, choisissez, lancez l'Air Fryer.  
Et savourez