



Mini Rustique aux Pommes (healthy)



Préparation : 5 minutes
Cuisson : 20 à 25 minutes

Ingrédients :

Pour 12 petites Tablettes (1,5 = 1 encas)

- 80 g de farine de riz
- 80 g de farine semi-complète
- 100 g de fromage blanc 3 % MG
- 4 œufs
- 40 g de huile coco (liquide)
- 30 g d'huile de pépin de raisin
- 1/2 sachet de levure chimique
- 40 g de cassonade
- 250 g de pomme

Préparation :

Préchauffez votre four à 180°C (th.6) et posez vos **Petites Tablettes** (FP 2497) sur la **plaque alu perforée** (MA 400300).

Mélangez tous les ingrédients sauf les pommes, pendant 30 secondes en vitesse 5 au **i-Cook'in**.

Rajoutez ensuite les pommes épluchées et coupées grossièrement. Remixez encore 20 secondes en vitesse 5.

Remplissez vos empreintes, couvrez-les d'une **Toile de Cuisson Silpat** (SP 4030) et enfournez pendant 20 à 25 minutes en fonction de votre four.

Source : Thibault Geoffroy, mes recettes healthy