



PAIN PERDU REVISITÉ

Une super recette vraiment délicieuse et 0 gaspi.

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1/3 unités moyennes de pain, baguette, de tradition française (80 g)
- 2 Gros oeufs ou 3 petits oeufs
- 250 grammes de boisson soja saveur vanille
- 2 poignées d'amande (avec peau) [50 g]
- 2 portions de dattes dénoyautées

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un blender mettre : Les dattes, les oeufs et le lait puis mixer
- 2° Dans un plat qui va au four mettre le pain
- 3° Verser la préparation sur le pain
- 4° mixer les amandes et saupoudrer la préparation
- 5° Enfourner pendant 45min à 150°C
- 6° Enfourner pendant 45min à 150°C

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (137 g)	% AR
ÉNERGIE	120 kcal	164 kcal	8 %
PROTÉINES	8 g	11 g	21 %
GLUCIDES	17 g	24 g	9 %
SUCRES	8 g	12 g	13 %
LIPIDES	8 g	11 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	14 %
SODIUM	123 mg	169 mg	7 %