Justine
Diététicien · 629505150

FINANCIERS AUX AMANDES ET AUX FRAMBOISES

15 minutes
35 minutes
8 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes d'amandes en poudre
- 50 grammes de sirop d'agave (Copie)
- 40 grammes de beurre de cacahuète ou Pâte d'arachide, purée de noisettes ...
- 60 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 30 grammes de farine de blé tendre ou froment T150
- 1 unité d'oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru (32 g)
- 3 poignées de framboise, crue (45 g)
- 10 grammes d'amandes effilées

MODE DE PRÉPARATION

1º Préchauffez le four à 180°C.
2º Dans un saladier, mettez les amandes en poudre, le sirop d'agave, la purée d'oléagineux, le lait, la farine, le blanc d'oeuf et le sel, mélangez.
3º Versez la pâte dans les moules à financiers (beurrés si besoin). Enfoncez 3 framboises dans chaque gâteau et saupoudrez d'amandes effilées.
4º Enfournez pour 20 minutes, les financiers doivent être dorés sur le bords. Laissez refroidir sur une grille.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (46 g)	% AR
ÉNERGIE	342 kcal	157 kcal	8 %
PROTÉINES	13 g	6 g	12 %
GLUCIDES	20 g	9 g	3 %
SUCRES	12 g	6 g	6 %
LIPIDES	22 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	3 g	11 %
SODIUM	65 mg	30 mg	1 %