



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

- 1° Préchauffez le four à 180°C.
- 2° 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.
- 3° Versez la pâte dans les moules à financiers (beurrés si besoin). Enfoncez 3 framboises dans chaque gâteau et saupoudrez d'amandes effilées.
- 4° 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 %