

SCONES

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 210 grammes de farine de blé tendre ou froment T45 (pour pâtisserie)
- 70 grammes d'avoine
- 50 grammes d'huile ou graisse de coco (coprah), raffinée
- 100 grammes de lait écrémé, UHT
- 5 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 100 grammes de framboise, surgelée, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixer les flocons d'avoine et mélanger tous les ingrédients sauf les framboises (en dernier)
- 2° Former une boule avec la pâte, étaler là sur une plaque de cuisson sur environ 2cm de hauteur, et couper 8 parts
- 3° Cuire 20-25min à 200° au four

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (67 g)	% AR
ÉNERGIE	279 kcal	187 kcal	9 %
PROTÉINES	6 g	4 g	8 %
GLUCIDES	40 g	27 g	10 %
SUCRES	2 g	2 g	2 %
LIPIDES	11 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	8 g	6 g	28 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	2 g	9 %
SODIUM	156 mg	104 mg	4 %