

MINIS CAKES POMME

 5 portions

INGRÉDIENTS

- 2 gros oeufs
- 150 grammes de farine d'avoine (tu peux mettre la gofre & white choc [good morning] de chez Labz)
- 120 grammes de compote sans sucres ajoutés
- 1 sachet de sucre vanillé (10 g)
- 5 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 2 pommes moyennes
- 30 grammes de sucre roux
- 50 grammes de beurre de cacahuètes

MODE DE PRÉPARATION

1° Four : 25min à 180°

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (157 g)	% AR
ÉNERGIE	160 kcal	251 kcal	13 %
PROTÉINES	6 g	9 g	18 %
GLUCIDES	24 g	38 g	14 %
SUCRES	12 g	18 g	20 %
LIPIDES	6 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	6 g	22 %
SODIUM	138 mg	217 mg	9 %