

CRUMBLE LÉONIE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 40 grammes d'huile ou graisse de coco (coprah), raffinée
- 4 unités moyennes de pomme Granny Smith, pulpe, crue (600 g)
- 120 grammes de farine de blé + stevia (ajuste la dose car 180g c'est beaucoup ça fait 45g par personne...)

MODE DE PRÉPARATION

1° .

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (190 g)	% AR
ÉNERGIE	146 kcal	278 kcal	14 %
PROTÉINES	2 g	4 g	7 %
GLUCIDES	21 g	40 g	15 %
SUCRES	8 g	16 g	18 %
LIPIDES	6 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	9 g	44 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	19 %
SODIUM	10 mg	19 mg	1 %