Marie Gonzales
Diététicien · 45 95 0184 7

CRUMBLE EXPRESS AUX POMMES AU AIRFRYER

1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 petite pomme crue (120 g)
- 10 grammes de flocons d'avoine (1 cuillère à soupe)
- 1 gramme de cannelle, poudre
- 1 cuillère à café de miel. (8 g)
- 5 grammes d'huile ou graisse de coco (coprah), raffinée

MODE DE PRÉPARATION

1º Mélangez les flocons d'avoine avec l'huile de coco, la cannelle et le sirop d'agave pour obtenir une pâte sableuse. Placez les dés de fruits dans un ramequin et recouvrez du mélange.

2º Cuisez dans l'airfryer à 180 °C pendant 10-12 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (174 g)	% AR
ÉNERGIE	110 kcal	191 kcal	10 %
PROTÉINES	1 g	2 g	4 %
GLUCIDES	17 g	30 g	12 %
SUCRES	13 g	23 g	26 %
LIPIDES	4 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	5 g	21 %
SODIUM	5 mg	9 mg	0 %