



RECETTE DE CLAFOUTIS AUX ABRICOTS !

Tellement bon en été un clafoutis bien frais avec des fruits riches en vitamines! Je te recommande en collation c'est so delicioussss

 5 minutes

 40 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité grande d'abricot, dénoyauté, cru (115 g) bien mûr
- 1 pot moyen de fromage blanc nature, 3% MG environ (100 g) ou SKYR
- 15 grammes de sirop d'agave OU 1 sucre vanille
- 2 cuillères à soupe bombées de farine de maïs (51 g) MAIZENA
- 2 unités très grandes [XL] d'oeuf, cru (146 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélange tout dans un bol sauf les abricots
- 2° Verse dans 2 petits ramequins (moule à tartelettes assez plat) légèrement huilés
- 3° Ajoute les abricots coupés en quartier
- 4° Laisse prendre au four 40min à 190 degrés SE MANGE FROID (sinon il sera trop mou et impossible d'attraper une part) Bon APP
KEREN

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (102 g)	% AR
ÉNERGIE	120 kcal	123 kcal	6 %
PROTÉINES	7 g	7 g	14 %
GLUCIDES	16 g	16 g	6 %
SUCRES	5 g	6 g	6 %
LIPIDES	4 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	3 %
SODIUM	51 mg	52 mg	2 %