

CLAFOUTIS AUX ABRICOTS

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 unités petites d'abricot, dénoyauté, cru (80 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de poudre d'amande
- 1 cuillère à soupe moyenne d'amidon de maïs ou féculé de maïs (12 g)
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 1 cuillère à soupe de sucre roux, blond ou de coco (10 g)
- 30 grammes de lait d'amande ou autre lait végétal hors coco
- 3 grammes de vanille en poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Déposez les abricots au fond du plat, versez la préparation dessus, déposez le plat dans le panier du vapeur ou au four à 200° et faites cuire 12/15 minutes...

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (200 g)	% AR
ÉNERGIE	142 kcal	284 kcal	14 %
LIPIDES	6 g	13 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
CHOLESTÉROL	97 mg	194 mg	65 %
SODIUM	33 mg	66 mg	3 %
GLUCIDES	14 g	29 g	10 %
SUCRES	8 g	15 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	12 %
PROTÉINES	5 g	10 g	—