



PRÉPARATION : 5MIN
CUISSON : 20MIN
PORTION : 1

MOELLEUX POIRE, NOISETTE & SARRASIN

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 20gr de Farine de Sarrasin
- 10gr de Poudre de Noisette
- 8gr de Cacao en poudre (type Van Houten)
- 1 Oeuf
- 50gr de Compote de Pomme ou Poire
- 1 Poire
- Sucrant si souhaité

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger tous les ingrédients sauf la poire, jusqu'à obtenir une pâte homogène. Couper la poire en petits cubes et l'incorporer délicatement à la poêle.
- Graisser ou chemiser un moule individuel et verser la pâte.
- Enfourner pour 15 à 20min.
- Sortir et laisser légèrement refroidir avant de déguster ;)

 Sans gluten

 Conservation : 3jours au frais