

Clafoutis aux Pommes (Ø Oeuf)

✂ 4 à 6 Parts

🥄 10min

🕒 50min

zzz qlqs heures

😊 4 jours

🐣 Ø oeuf

Ingrédients moule: Ø16cm

- 250gr de Pommes (poids épluchés)
- 250gr de Fromage Blanc
- 250gr de Lait de Soja
- 60gr d'Eritritol (ou 50gr de Sucre)
- 50gr de Maïzena
- 40gr de Farine d'Amande
- 10gr d'Amandes Effilées
- 2 c.à.c de Vanille Liquide



Préparation :

- Eplucher les pommes et les découper en lamelles (pas trop épaisses sinon elles manqueront de cuisson), arroser d'une filet de jus de citron et réserver.
- Dans un saladier, fouetter le fromage blanc, le sucrant, la maïzena, et la farine d'amande. Fouetter vivement pour ne pas qu'il y ai de grumeau. Ajouter la vanille, le lait de soja et mélanger.
- Ajouter les pommes dans la pâte et verser le tout dans un plat ou moule.
- Parsemer d'amandes effilées.
- Enfourner environ 50min.
- Sortir et laisser totalement refroidir avant de placer au frais pour 2h minimum.
- Conserver au frais jusqu'à 4 jours.

Infos :

- Pour une version 100% végétale, remplacer le fromage blanc par du yaourt de soja nature ou le soja amande de Alpro par exemple). Le skyr végétal sera top aussi.

Apports Nutritionnels

Pour 1 / 4 (avec eritritol): Cal = 189 Glu = 41.5gr dont 11.1gr de sucres Prot = 12.2gr Lip = 3.7gr