

PETITS FOURS A LA CONFITURE

Dimanche 04 Mars 2018

Une entorse à mon en cas de mi-journée :

Petits fours à la confiture : 48 petits fours et 1pp pour 2
petits fours et 1 spl pour 1 petit four

- 50 g de farine
- 50 g de maïzena
- 1/2 sachet de levure alsacienne
- 1 œuf moyen*
- 100 ml de lait de coco allégé
- 50 ml de lait écrémé*
- 3 sticks de sucralose de 1 g
- 6 cuillérées à café de marmelade orange citron rhum

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Fouetter ensemble l'œuf et le sucralose et rajouter le lait de coco et le lait écrémé

Mélanger la farine, la maïzena et la levure et rajouter à la préparation précédente en mélangeant bien pour obtenir une pâte lisse

Remplir des moules en silicone à mini navarins posés sur une plaque à pâtisserie et enfourner 15 minutes

Les démouler sur une grille et les fourrer de confiture



Chacun de mes moules compte 18 à 20 empreintes à navarins donc

3 tournées à cuire

Si vous prenez des confitures genre fraises, mirabelles, cerises etc...remplacer le lait de coco par du lait écrémé

J'ai utilisé du lait de coco car ma confiture se marierait bien avec

Vous pouvez aussi les fourrer avec de la mousse de fruits à l'agar agar

Pour 16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 6 petits fours à la confiture (3pp- 6 spl)

Très bon dimanche

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés