

MINI PUDDINGS AUX RAISINS

**Dimanche 14 Avril
2019**

Une petite gourmandise et un bon moyen d'utiliser le pain rassis :

**Mini puddings aux
raisins : 6 parts et 4pp-4sp par part**

- 140g de pain rassis
- 250ml de lait demi-écrémé
- 50 g de raisins secs
- 10 g de sucre en poudre
- 30g de sucralose en poudre
- 50g de compote de pommes maison sans sucre*
- extrait de vanille
- 2cuillerées à soupe de rhum
- 1 sachet de thé noir

Préparer le thé et verser dedans les raisins secs pour les réhydrater minimum 30 minutes

Couper le pain en petits morceaux et verser dessus le lait bouillant Bien mélanger et laisser imbiber 30 minutes

Rajouter le sucralose, quelques gouttes d'extrait de vanille, le rhum, la compote et les raisins égouttés. Bien mélanger

Remplir 6 moules en silicone et les saupoudrer de sucre semoule



Placer le tout dans un bain marie chaud et enfourner 1heure à 150° puis augmenter la température à 170° et continuer la cuisson 20 minutes

Les sortir du four et les laisser refroidir avant de les démouler



Vous pouvez les garder au frais quelques jours, ils resteront bien moelleux et bien parfumés

Si vous employez du lait écrémé et 40g de raisins secs, comptez alors 3pp-3sp et pour des puddings un peu plus petits (100g de pain ,200ml de lait écrémé ,40 g de raisins secs et le restant de la recette) compter 2pp-2sp

Pour un en-cas ou une pause 16h avec une boisson chaude

Très bon dimanche

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés