

FINANCIERS AU THÉ VERT MATCHA

Dimanche 19 Juillet 2020

Sur la base d'une recette de la revue Diabète :

Financiers au thé vert Matcha : 6 financiers et 5sp vert bleu violet ☐☐☐ par biscuit

-100 g d'amandes en poudre

-30g de sugarly (sucralose)

-3 blancs d'oeufs moyens *

-40 g de beurre à 41 %

-20 g de farine

-2 cuillères à café de thé vert Matcha

Préchauffer le four 180°(th6)

Fondre le beurre à feu doux dans une petite casserole

Mélanger le sugardyl, la poudre d'amandes, le thé vert ensemble

Rajouter les blancs d'oeufs en continuant de mélanger puis verser le beurre toujours en mélangeant

Pour finir, incorporer la farine en mélangeant toujours délicatement

Remplir 6 moules à financier en silicone et enfourner 12 minutes

Les sortir, les laisser refroidir et démouler



Ne nous faisons pas d'illusions, ils sont loin des financiers

de Pierre Hermé ou de Cyril Lignac car les financiers réclament beaucoup de beurre et de sucre mais dans le cadre d'une alimentation moins grasse et moins sucrée, ils ont leur place pour une pause gourmande que vous soyez diabétiques ou non

Pour la pause 16 h : thé glacé sans sucre (0sp) -1 faisselle 0% (1sp vert -1sp bleu -0spv violet) -1 financier au thé matcha (5sp vert bleu violet). Total :6sp vert -6sp bleu -5spv violet)

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés