

POMMES CANNELLE AU FOUR

Dimanche 11 Novembre 2018

Un dessert tout simple qui embaume toute la maison

Pommes cannelle au four pour 6 personnes et 0pp-0 sp par part

-6 pommes reinettes du Canada*

-15 g de beurre à 41 %

-cannelle en poudre

-sucralose

-extrait de vanille liquide

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Avec un vide-pomme, enlever les trognons des pommes

Mettre les pommes dans un plat allant au four, beurré avec une noix de beurre

Répartir le restant de beurre sur les pommes avec quelques gouttes de vanille, les saupoudrer de cannelle et de sucralose



Verser un fond d'eau dans le plat

Enfourner 25 minutes



A déguster tiède ou froid

Les reinettes du Canada sont idéales pour la cuisson et l'apport de cannelle baisse l'indice glycémique de ce dessert qui est déjà bas

Très bon dessert pour les diabétiques

Pour le repas du soir : salade verte + 1c à c d'huile (1pp-1sp) -1 crêpe de blé noir œuf jambon de poulet ratatouille (5pp-3spl) -1 crêpe de froment 2petits suisses 0% (3pp-4sp) -1pomme cannelle au four (0pp-0sp). Total : 9pp-8spl

Excellente journée à vous toutes et tous

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés