

ENCAS

INSTRUCTIONS :

Un dessert ou un goûter facile à faire et healthy



Instructions

1. Mélangez tous les ingrédients dans l'ordre de la liste
2. Ajoutez en dernier la pomme et la poire
3. Enfourez 40 min à 180°

Liste des courses

Ingrédients	Requis	Quantité
Farine (complète ou semi complète)	<input checked="" type="checkbox"/>	80gr
Fromage blanc 3%	<input checked="" type="checkbox"/>	50gr
Oeufs	<input checked="" type="checkbox"/>	2
Huile de coco	<input checked="" type="checkbox"/>	20gr
Huile de colza	<input checked="" type="checkbox"/>	15gr
Levure	<input checked="" type="checkbox"/>	1/2 sachet
Extrait de vanille	<input checked="" type="checkbox"/>	1 càc
Sucre de canne	<input checked="" type="checkbox"/>	20gr
Poire	<input checked="" type="checkbox"/>	60gr
Pomme	<input checked="" type="checkbox"/>	60gr