Recette facile

CRUMBLE EXPRESS AUX NECTARINES ET FLOCONS D'AVOINE

- **Énergie** : 140 kcal
- **Protéines** : 7 g
- **Lipides** : 6 g
- **Glucides** : 14 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- ✿ 4 nectarines (env. 400 g)
- ✿ 40 g de flocons d'avoine
- ✿ 30 g de poudre d'amande
- ✿ 1 blanc d'œuf
- ✿ Cannelle
- ✿ Édulcorant naturel

ÉTAPES

- 1 Couper les nectarines et les faire revenir à la poêle avec un peu de cannelle.
- 2 Mélanger flocons, poudre d'amande, blanc d'œuf, édulcorant.
- 3 Répartir la pâte sur les fruits dans des ramequins.
- 4 Enfourner 15 min à 180°C.