

Recette facile

POMMES AU FOUR FARCIES AU YAOURT ET CANNELLE

- **Énergie** : 125 kcal
- **Protéines** : 8 g
- **Lipides** : 3 g
- **Glucides** : 20 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- ✿ 4 pommes
- ✿ 200 g de yaourt grec 0-2%
- ✿ 1 c. à café de miel (facultatif)
- ✿ Cannelle, vanille

ÉTAPES

- 1 Évider légèrement les pommes et les cuire 20 min au four (180°C).
- 2 Garnir chaque pomme de yaourt et d'un filet de miel.
- 3 Saupoudrer de cannelle.