

CRUMBLE AUX POMMES & FRAMBOISES

	4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie kcal	258	244	242	244
Lipides g	25,8	23,7	22,1	18,7
Glucides g	3,3	4,7	7,5	15,5
Protéines g	3,1	3,1	3,3	3,3



Difficulté ★★ | Préparation 10 min. | Cuisson 15-20 min.

Portion 1

Desserts

CRUMBLE AUX POMMES & FRAMBOISES



- Mélanger le **KetoCal® 4:1** (+/- farine), le beurre, la poudre d'amandes et l'édulcorant (+/- sucre).
- Disposer les cubes de pommes et les framboises dans un petit plat à four. Recouvrir de la pâte à crumble.
- Cuire au four 15-20 mn à 150 °C.
- Servir avec la crème fraîche pour le ratio 4:1.



INGRÉDIENTS*

		4:1	3:1	2:1	1:1
Dés de pommes Golden	g	14	25	25	25
Framboises	g	15	25	25	35
Edulcorant type Ginko®		quelques gouttes			
Sucre	g	0	0	0	5
Farine	g	0	0	4	8
Poudre d'amandes	g	5	5	6	5
Beurre doux	g	16	17	17	16
KetoCal® 4:1	g	10	10	7	4
Crème fraîche à 30 % MG	g	10	0	0	0



Conseils du chef

Le crumble est suffisamment cuit quand il commence à brunir.

* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre