

CRUMBLE AU CASSIS

		4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie	kcal	336	331	323	337
Lipides	g	33,6	32	29,4	26
Glucides	g	4,4	6,4	10,5	21,8
Protéines	g	4	4,2	4,1	4



INGRÉDIENTS*

		4:1	3:1	2:1	1:1
Cassis	g	25	45	65	65
Sucre	g	0	0	0	8
Farine	g	0	0	3	8
Noix de coco râpée	g	16	16	16	16
KetoCal® 4:1 poudre Vanille	g	18	18	14	9
Beurre	g	13	11	11	11
Édulcorant type Ginko®					quelques gouttes



Difficulté ★★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **30 min.**



Portion **1**
Desserts

CRUMBLE AU CASSIS

- Préchauffer le four à 150 °C (thermostat 5).
- Mettre **KetoCal® 4:1** (+/- farine), le beurre, la noix de coco râpée et quelques gouttes d'édulcorant (+/- sucre) dans un bol.
- Malaxer le tout jusqu'à obtenir une pâte friable.
- Placer les cassis dans un petit plat et émietter la pâte par-dessus les cassis de façon à les recouvrir.
- Cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à obtenir une couleur dorée.



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