Crumble pomme kiwi une recette light pour un dessert plaisir



Pourquoi ne pas se faire plaisir de temps en temps ? La vie quotidienne n’est pas toujours un long fleuve tranquille si en plus il faut se priver sans cesse des douceurs de la vie. Alors cette recette va certainement vous faire **plaisir** car elle possède peu de calories. Du sucre certes mais si vous ne consommez qu’une part et que cela reste exceptionnel pourquoi pas ?

Ingrédients pour 4 personnes

2 pommes

2 kiwis

50 g de farine

50 g de margarine allégée

30 g de sucre en poudre

2 cuillères de sirop d’agrume sans sucre

Préparation pour cette recette plaisir :

1. Pelez les pommes, enlevez les pépins et coupez les en dès. Epluchez les kiwis et coupez-les en morceaux
2. Faites cuire les pommes et les kiwis dans une casserole laissez cuire à feu doux 20 mn après ébullition avec le sirop d'agrume.
3. Poursuivez la cuisson à feu vif pour faire disparaitre le jus. Versez la préparation dans un plat.
4. Préchauffez votre four à 180°. Mélangez la farine et la margarine, ajoutez le sucre. Versez cette préparation sur les fruits. Mettez au four et laissez cuire 20 m

Vous avez vous aussi des **recettes plaisir** à proposer ? Alors n'hésitez pas à les proposer.

