

Clafoutis aux pommes style weight watchers



Clafoutis aux pommes style weight watchers

230 CALORIES 5 PP 5 SP

Voici une recette inspirée d'une recette weight watchers . La recette originale est réalisée avec des pêches .

Ingrédients pour 6 personnes

4 pommes

2 cuillères à soupe d'arôme de fleur d'oranger

80 g de maizena

10 g de sucre en poudre

1 cuillère à soupe de miel liquide

2 œufs

200 ml de crème fraîche allégée

200 ml de lait écrémé

Préparation

Coupez les pommes en morceaux et déposez les dans un moule anti-adhésif.

Préchauffez le four à 200 degrés .

Dans un saladier ,mélangez la maïzena, les œufs,le lait,la crème fraîche,le sucre,la fleur d'oranger et le miel.

Versez la préparation sur les morceaux de pommes .

Enfournez pour 35 à 40 mn .