

Aumônière Poire Chocolat

INGRÉDIENTS

- 100g de farine
- 25cl de lait écrémé
- 1 oeuf
- 1 càs de cacao dégraissé
- 400g de poires
- 50g de chocolat noir

Assaisonnement :

- Cannelle



PRÉPARATION



- Réaliser la pâte à crêpes en incorporant à la fin 1 cuillère à café de cacao dégraissé.
- Emincer les poires puis les cuire dans un fond d'eau avec la cannelle.
- Si vous le souhaitez, réserver quelques tranches de poires pour les poser à côté de l'aumônière pour la décoration.
- Faire fondre le chocolat délicatement et incorporer les morceaux de poires.
- Garnir les crêpes avec les poires.
- Fermer l'aumônière avec des pics en bois



Atouts Nutritionnels

C'est un dessert peu calorique.

La poire est un fruit de saison, qui a un index glycémique bas. Elle est aussi riche en vitamine C, vitamine B et riche en antioxydant ce qui permet de lutter contre les maladies cardiovasculaires

Valeurs nutritionnelles par portion :

94 Kcal

Protéines : 2g

Glucides : 17g

Lipides : 2g