



FLANFOUTI AUX PRUNEAUX

Pour 1 personne
457 Kcal L 10 gr G 76,6 gr P 12,7 gr

Ingrédients :

- 1 œuf
- 90 gr de yaourt végétal nature
- 115 gr de compote de pommes ssa
- 30 gr de fécule de maïs
- 55 gr de pruneaux d'agen
- 50 ml de lait d'amande ssa



Préparation :

Préchauffer le four à 180 °

- Dans un bol, ajouter l'œuf, le yaourt, la compote et le lait
- Mélanger
- Ajouter la fécule de maïs et mélanger à nouveau pour ne pas avoir de grumeaux
- Ajouter les pruneaux puis mélanger
- Verser la préparation dans un moule (de 10 à 12 cm de diamètre) allant au four
- Mettre au four à 180° pendant 40 à 45 min
- Laisser tiédir et déguster

Astuce : pour un côté encore plus gourmand ajouter , sur le dessus des amandes effilées ou bien des poires coupées en dés. Bon appétit !