

## DESSERT DIETETIQUE

### FARS AUX AMANDES ET FRAMBOISES

#### Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 200g de farine
- 4 œufs
- 100g de sucre
- 250g de framboises (2 barquettes)
- 1L de lait d'amande



#### Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Mélangez le sucre et la farine ; ajoutez les œufs un par un puis versez le lait d'amande tiède et mélangez. Versez dans 1 grand plat à gratin.
- Ajoutez la moitié des framboises et enfournez 30 min.
- Ajoutez le reste des framboises et laissez cuire 15 min de plus.
- Saupoudrez de sucre glace.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	401	13	10	66

Equivalence => 1 part = 1 càs de matière grasse + 3 portions de féculents