DYNAFORM

Programme Alimentaire Personnalisé

# MINIFLANOFRUITS
# ACCOMPAGNÉS DE FRUITS ROUGES

10 min. 20 min. 2 pers.

## RÉALISÉ PAR
Michelle Gavin

Et voilà, un bon complément pour votre petit déjeuner ou un petit dessert sympa et sans sucre ni farine ajouté.

## INGRÉDIENTS

Pour 6 pièces Il vous faut:

- 1 banane
- des framboises (ou myrtilles)
- 2 œufs
- … oui oui c'est tout !

## ASTUCES DU CHEF

Vous pouvez utiliser les fruits rouges que vous désirez!

## MARCHE À SUIVRE

- Écrasez la banane
- Ajouter les œufs légèrement battus.
- Placez quelques framboises (3-4 selon la taille) dans vos moules à muffin légèrement graissé.
- Versez la préparation dessus.
- Au four 12-15 minutes à 200.