

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

8 PORTIONS



MINI-POUDINGS AU PAIN POMMES ET CANNEBERGES

INGRÉDIENTS

Valeur nutritive

PAR PORTION:

1 mini-pouding

ÉQUIVALENCES RÉNALES:

2 éq. féculent

Calories	125 Kcal
Protéines	3 g
Glucides	26 g
Fibres	1 g
Lipides	0,5 g
Gras saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	126 mg
Potassium	96 mg
Phosphore	28 mg

ASTUCE PHOSPHORE

L'exclusion des jaunes d'œufs et l'ajout de la boisson de riz rendent cette gâterie très faible en phosphore. Saviez-vous que la boisson de riz contient près de 75 % moins de phosphore que le lait ordinaire? Mettez la boisson de riz à profit dans vos recettes!

3 blancs d'œufs

1 tasse de boisson de riz non enrichie

1/3 tasse de sirop d'érable

1/2 c. à thé de vanille

1/4 c. à thé de cannelle moulue

1/2 tasse de pomme râpée

1/2 tasse de canneberges surgelées

4 tasses de pain blanc en cubes de 1/2 po

GARNITURE

2 c. à soupe de sirop d'érable, de compote de pomme ou de sucre à glacer

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 350 °F. Vaporiser un moule à muffins d'enduit à cuisson antiadhésif.
- 2 Dans un bol, fouetter les blancs d'œufs en neige.
- 3 Ajouter la boisson de riz, le sirop d'érable, la vanille et la cannelle.
- 4 Incorporer la pomme, les canneberges et les cubes de pain. Laisser le pain s'imbiber jusqu'à ce que tout le liquide ait été absorbé (environ 5 minutes).
- 5 Répartir le mélange dans 8 cavités du moule et cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le pouding au pain soit ferme au toucher.
- 6 Répartir la garniture sur chaque pouding et servir immédiatement.

Remarque : Vous pouvez aussi laisser refroidir les poudings et les conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.