



POMMES FONDANTES À LA CANNELLE

Prêtes en 10 minutes

Idéal pour une envie de douceur sans culpabilité

INGRÉDIENTS

- 1 pomme (type Golden, Gala ou Fuji).
- 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre.
- 1 cuillère à café de sirop d'érable ou de miel.
- Quelques noix concassées ou amandes effilées (optionnel).
- 1 cuillère à café de yaourt ou fromage blanc (facultatif pour une touche de fraîcheur).

Dégustez chaud pour un moment de réconfort express, parfait pour l'hiver. Ce dessert léger apaise les envies sucrées tout en apportant chaleur et douceur, avec des ingrédients simples et sains.

PRÉPARATION

- 01** Épluchez et coupez la pomme en quartiers.
- 02** Placez les morceaux dans un bol allant au micro-ondes.
- 03** Saupoudrez de cannelle et arrosez légèrement de sirop d'érable ou de miel pour sucrer naturellement.
- 04** Couvrez le bol et faites cuire 2 à 3 minutes à pleine puissance, jusqu'à ce que la pomme soit bien tendre.
- 05** Ajoutez des toppings (noix concassées, amandes effilées) pour un peu de croquant et, si vous le souhaitez, une cuillère de yaourt pour l'onctuosité.