

## 3 recettes de pommes au four sans sucre blanc

- Recette sans gluten
- Recette paléo
- Recette bio

3 variations de pommes au four  
#SansSucre  
#Paléo



## **Pomme au four miel / cannelle pour les gourmands**

**Pour 2 pommes au four**

**Temps de préparation** : 5 min

**Temps de cuisson** : 30 min

### **Ingrédients**

- 2 pommes
- 2 CS de miel liquide
- 1 cc de cannelle en poudre

1. Préchauffez le four thermostat 6 ou 180°C.
2. Lavez les pommes, supprimez les trognons avec un économe par exemple.
3. Versez le miel et la cannelle en poudre dedans.
4. Enfournez pour 30 min et dégustez tiède.

## **Pomme au four sucre de coco / huile de coco / vanille pour les branchés**

- Recette sans gluten
- Recette vegan
- Recette paléo

**Pour 2 pommes au four**

**Temps de préparation** : 5 min

**Temps de cuisson** : 30 min

### **Ingrédients**

- 2 pommes
- 1 CS de sucre de coco
- 1 CS d'huile de coco
- 1 pincée de poudre de vanille

1. Préchauffez le four thermostat 6 ou 180°C.
2. Lavez les pommes, retirez les trognons.
3. Mélangez le sucre de coco, l'huile de coco et la vanille. Garnissez l'intérieur des pommes.
4. Enfournez pour 30 min et dégustez tiède.

# Pomme au four dattes / poudre d'amande pour les sportifs

- Recette sans gluten
- Recette vegan
- Recette paléo

**Pour 2 pommes au four**

**Temps de préparation** : 5 min

**Temps de cuisson** : 30 min

## Ingrédients

- 2 pommes
- 4 dattes
- 1 CS de poudre d'amande

1. Préchauffez le four thermostat 6 ou 180°C.
2. Lavez les pommes, évidez-les.
3. Mélangez les dattes coupées en petits morceaux et la poudre d'amande. Garnissez l'intérieur des pommes.
4. Enfournez pour 30 min et dégustez tiède.

Cuisine Saine ([Karen Chevallier](#)) / [CC BY-NC 4.0](#)

Auteur : Karen Chevallier

Source : <https://cuisine-saine.fr>