

# Pommes monstres

## Spécial Halloween

ESSAYEZ LA RECETTE DE POMMES MONSTRES TERRIFIANTS SANS NOIX, SANS GLUTEN ET SANS SOYA



**Temps de préparation :** 10 minutes

**Rendement :** 4

### INGRÉDIENTS

- 1 pomme verte
- beurre de tournesol
- 20 graines de tournesol
- 2 fraises, tranchées
- 8 « googly eyes »

### INSTRUCTIONS

- 1- Trancher la pomme en 4 morceaux.
- 2- Coupez le milieu de chaque quartier pour créer une bouche.
- 3- Enduisez l'intérieur de l'espace coupé avec une garniture de beurre de tournesol.
- 4- Placez 5 graines de tournesol sur le dessus de la bouche pour que cela forme des dents.
- 5- Placez 1 fraise tranchée dans la bouche pour la langue.
- 6- Mettez chaque œil « googly eyes » au-dessus de la bouche avec une noisette de beurre de tournesol en-dessous afin de les fixer en place.

14 g de glucides par monstre

