

# Cannelés

## Dessert



Note : 1

Portions :8 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 229.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 27.987

## Les ingrédients

- 0.5 l lait demi écrémé
- 225.0 gr Sucre canne
- 100.0 gr Farine de blé
- 2.0 u Oeuf
- 2.0 u Jaune d'oeuf
- 1.0 u Vanille Gousse
- 2.0 cs Rhum
- 1.0 p Sel

Pour 16 pièces

Mettre le lait à bouillir.

Mélanger la farine, le sucre et les oeufs.

Ajouter le lait bouillant en remuant.

Mettre la gousse de vanille fendue dans le mélange.

Ajouter 2 cuil. à soupe de Rhum et mélanger.

Laisser reposer 6 à 12h à température ambiante.

Préchauffer le four à thermostat 6.

Cuire 40 à 60 mn à chaleur tournante.

Laisser tiédir avant de démouler.

