

Muffins à la mangue

Dessert



Note : 1

Portions :8 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :25 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 271.375 Kcal

Charge glycémique par portion: 24.03

Les ingrédients

- 2.0 u Oeuf
- 235.0 gr Mangue au sirop
- 90.0 gr Beurre
- 185.0 gr Sucre
- 0.5 u Citron Vert
- 60.0 gr Farine de blé à levure incorporée
- 12.5 cl Eau
- 2.0 cs Amande en poudre
- 2.0 cs Lait de coco

Un dessert à faire avec les enfants...

Préparation

Préchauffer le four à 200°C. Chemiser le fond des moules à muffins avec des tranches de mangues. Travailler le beurre et 125gr de sucre au batteur puis mettre les oeufs jusqu'à obtenir une mousse.

En continuant de battre ajouter progressivement la farine, les amandes et le lait de coco.

Confection des muffins

Verser la pâte dans les moules, puis enfourner 25 minutes.

Pendant ce temps dans une casserole mélanger le jus de citron, l'eau et le reste de sucre.

Laisser réduire jusqu'à obtenir un sirop.

Une fois les muffins cuits, les piquer avec un cure-dent à plusieurs endroits puis arroser de sirop.

Laisser reposer 5 minutes avant de démouler (pas plus sirop les muffins se morcellent).

