

Muffins chocolat et au son d'avoine

Dessert



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :35 min

Calories par portion : 195.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 4.827

Les ingrédients

- 1.0 u Son d'avoine
- 40.0 gr Farine de seigle complète T130
- 40.0 gr Fructose
- 120.0 gr Fromage blanc 20%
- 20.0 gr Cacao en poudre - Van houten
- 2.0 u Oeuf
- 50.0 gr Chocolat noir (tablette)
- 0.5 u Sachet levure chimique

Faire préchauffer le four à 180°C pendant 10 min

Pour réaliser 6 muffins.

Préparation de la pâte

Dans un saladier mélanger la farine, le son, le fructose, la levure et le cacao pour obtenir un mélange homogène.

Ajouter progressivement les 2 oeufs puis le fromage blanc et bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse. Concasser les morceaux de chocolat et les ajouter à la préparation tout en mélangeant.

Cuisson

Dans un moule à muffins en silicone répartir l'appareil puis cuire pendant 35 min à 180°C.

Présentation

Idéal pour un goûter diététique!!

