

# MUFFINS FROMAGE & LARDONS

		4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie	kcal	462	445	434	410
Lipides	g	46,3	43,1	39,5	31,8
Glucides	g	2,7	5,7	11	22,3
Protéines	g	8,8	8,6	8,7	8,7



		4:1	3:1	2:1	1:1
KetoCal® 4:1 Neutre	g	10	10	10	0
Lardons allumettes	g	5	5	5	5
Poudre d'amandes	g	20	15	7	0
Levure Chimique	g	1	1	1	1
Beurre	g	30	29	23	20
Emmental râpé	g	2	3	3	3
Œuf battu	g	8	8	8	8
Crème fraîche à 30 % MG	g	5	5	10	12
Pignon de pin	g	0	0	6	13
Farine	g	0	5	13	30



## Conseils du chef

Utiliser un moule à muffin en silicone qui permet de démouler plus facilement les muffins.



Difficulté ★★ | Préparation **20 min.** | Cuisson **35 min.**



*plats cuisinés*

# MUFFINS FROMAGE & LARDONS

- Préchauffer le four à 170°C (thermostat 5 - 6).
  - Dans une poêle, frire les lardons à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient dorés (5-10 minutes).
- Pour la pâte**
  - Dans un bol, mélanger la poudre de **KetoCal® 4:1** (+/- la farine), la levure chimique et la poudre d'amandes.
  - Faire fondre le beurre au micro onde pendant 5 secondes et l'ajouter avec l'œuf battu à la préparation. Mélanger.
  - Ajouter la crème fraîche et mélanger. Ajouter un peu d'eau si la préparation est trop épaisse.
  - Ajouter l'emmental, les lardons émincés (+/- pignons de pins), mélanger.
- Pour la cuisson**
  - Verser la préparation dans un moule à muffin et cuire pendant 30-35 minutes.
  - Retirer les muffins du four et les laisser refroidir à température ambiante (si le muffin déborde un peu, c'est normal et la pâte sera à nouveau absorbée quand le muffin refroidira).