

MUFFINS AU CHOCOLAT

		4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie	kcal	448	427	427	432
Lipides	g	44,8	41,3	39	33,5
Glucides	g	2,7	5	10,4	24,2
Protéines	g	8,5	8,7	8,8	8,4

		4:1	3:1	2:1	1:1
Poudre de cacao Van Houten®	g	2	4	4	4
Farine	g	0	3	11	23
Sucre en poudre	g	0	0	0	6
Poudre d'amandes	g	15	12	7	0
KetoCal® 4:1 Vanille	g	15	15	15	12
Beurre	g	29	26	26	26
Lait entier	mL	5	10	15	20
Ouf battu	g	20	20	20	20
Levure chimique	g	1	1	1	1
Édulcorant type Ginko®	quelques gouttes				



Conseils du chef

- Utiliser un moule à muffin en silicone qui permet de démouler plus facilement les muffins
- Ne pas utiliser de chocolat à boire



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



Portion **1**

Desserts

MUFFINS AU CHOCOLAT

- Préchauffer le four à 170 °C (thermostat 5-6).
- Mélanger dans un bol la poudre de **KetoCal® 4:1**, (+/- la farine), la poudre d'amandes, la levure chimique et la poudre de cacao.
- Ajouter le beurre fondu, le lait et les œufs, (+/- le sucre), mélanger soigneusement jusqu'à obtenir un mélange fluide, qui glisse facilement sur la cuillère (ajouter de petites quantités d'eau si nécessaire).
- Ajouter un trait d'édulcorant (pour la recette 3:1).
- Verser la préparation dans des moules à muffins.
- Cuire pendant 30-35 minutes.
- Retirer du four et laisser refroidir.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre