

# MUFFINS MYRTILLES

|           |      | 4:1  | 3:1  | 2:1  | 1:1  |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie   | kcal | 485  | 479  | 472  | 475  |
| Lipides   | g    | 48,4 | 46,5 | 42,9 | 36,7 |
| Glucides  | g    | 3,3  | 6,4  | 12,6 | 27,3 |
| Protéines | g    | 8,8  | 8,8  | 8,9  | 8,8  |

|                                   |                  | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------------------------------|------------------|-----|-----|-----|-----|
| Myrtilles                         | g                | 8   | 15  | 15  | 30  |
| Farine                            | g                | 0   | 3   | 12  | 20  |
| Sucre                             | g                | 0   | 0   | 0   | 8   |
| Poudre d'amandes                  | g                | 15  | 12  | 7   | 0   |
| KetoCal® 4:1<br>Vanille ou Neutre | g                | 20  | 20  | 18  | 17  |
| Lait entier                       | mL               | 0   | 10  | 20  | 20  |
| Beurre                            | g                | 30  | 29  | 29  | 26  |
| Œuf battu                         | g                | 20  | 20  | 20  | 25  |
| Levure chimique                   | g                | 1   | 1   | 1   | 1   |
| Édulcorant<br>type Ginko®         | quelques gouttes |     |     |     |     |



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

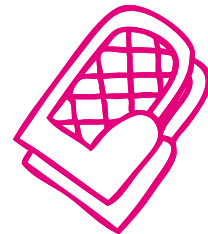


Portion **1**

*Desserts*

## MUFFINS MYRTILLES

- Préchauffer le four à 170 °C (thermostat 5-6).
- Mélanger dans un bol **KetoCal® 4:1** (+/- farine), la levure chimique, et la poudre d'amande.
- Ajouter le beurre, les œufs, le lait, les myrtilles et un trait d'édulcorant liquide (+/- sucre) et mélanger. Verser la préparation dans des moules à muffins.
- Cuire pendant 30-35 minutes jusqu'à obtenir une couleur dorée. Retirer du four et laisser refroidir.



### Conseils du chef

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