

MUFFINS FROMAGE & LARDONS

Énergie	kcal	462
Lipides	g	46,3
Glucides	g	2,7 (2,5 parts)
Protéines	g	8,8



pour 2,7 g de glucides / 2,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*	KetoCal® 4:1 Neutre	g	10	ou plus
	Lardons allumettes	g	5	
	Poudre d'amandes	g	20	
	Levure Chimique	g	1	ou plus
	Beurre	g	30	
	Emmental râpé	g	2	
	Oeuf battu	g	8	
	Crème fraîche à 30 % MG	g	5	



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 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, 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).