

MUFFINS MYRTILLES

Énergie	kcal	485
Lipides	g	48,4
Glucides	g	3,3 (3,5 parts)
Protéines	g	8,8

pour 3,3 g de glucides / 3,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Myrtilles	g	8
Poudre d'amandes	g	15
KetoCal® 4:1 Vanille ou Neutre	g	20
Beurre	g	30
Œuf battu	g	20
Levure chimique	g	1
Édulcorant 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 le **KetoCal® 4:1**, la levure chimique et la poudre d'amande.
- Ajouter le beurre, les œufs, les myrtilles, un trait d'édulcorant liquide 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

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