

MUFFINS AU CHOCOLAT

| | | |
|-----------|------|-----------------|
| Énergie | kcal | 448 |
| Lipides | g | 44,8 |
| Glucides | g | 2,7 (2,5 parts) |
| Protéines | g | 8,5 |



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

| | | | | |
|--------------|--|----|------------------|---------|
| INGRÉDIENTS* | Poudre de cacao sans sucre Van Houten® | g | 2 | ou plus |
| | Poudre d'amandes | g | 15 | |
| | KetoCal® 4:1 Vanille | g | 15 | |
| | Beurre | g | 29 | |
| | Lait entier | mL | 5 | |
| | Œuf battu | g | 20 | |
| | Levure chimique | g | 1 | |
| | Édulcorant type Ginko® | | quelques gouttes | |



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 poudre d'amandes, la levure chimique et la poudre de cacao.
- Ajouter le beurre fondu, le lait et les œufs, 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.
- Verser la préparation dans des moules à muffins.
- Cuire pendant 30-35 minutes.
- Retirer du four et laisser refroidir.



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

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