Amélie Haguet
Diététicien · 759513161

MUFFIN AUX MYRTILLES (COPIE)

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de myrtille, crue
- 1 pot moyen de yaourt ou spécialité laitière nature (aliment moyen) (125 g)
- 250 grammes de farine de blé tendre ou froment T80
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 2 oeufs
- 2 cuillères à soupe de miel (50 g)
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- Une pincée de sel

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffer le four à 180°C.
2° Dans un cul de poule, mélanger au fouet les œufs entiers, le miel, le yaourt et le lait.
3° Ajouter la farine, le sel et la levure chimique tamisés. Mélanger jusqu'à ce que la préparation deviennent homogène.
4° Rincer puis ajouter les myrtilles dans la pâte.
5° Remplir des moules à muffins aux 3/4 de la pâte.
6° Enfourner pendant 20 minutes environ.
7° Démouler puis laisser refroidir sur une grille à pâtisserie

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	155 kcal	8 %
PROTÉINES	6 g	13 %
GLUCIDES	32 g	12 %
SUCRES	9 g	10 %
LIPIDES	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 %
SODIUM	391 mg	16 %