



MUFFINS À LA CHRISTOPHINE

Faites-vous plaisir au goûter ou en dessert avec ces petits muffins aussi originaux que délicieux. Leurs gros atouts, ils sont riches en fibres et faits uniquement à partir d'ingrédients à index glycémique bas.

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 1kg de christophine crue
- 3 œufs
- 75 grammes de sucre de fleur de coco
- 55 grammes d'huile de coco
- 15 grammes de rhum
- 180 grammes de farine de blé T80
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de cannelle poudre
- le zeste d'un citron vert non traité
- 1/2 cuillère à café d'extrait d'amande amère

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Eplucher et râper la christophine.
- 2° Battre les œufs et le sucre pendant 5min.
- 3° Incorporer successivement les poudres, les arômes, le rhum, l'huile, le zeste de citron et enfin la christophine et son jus. Bien mélanger entre chaque ajout.
- 4° Verser dans des moules à muffins beurrés et farinés si nécessaire.
- 5° Enfourner à 180°C pendant environ 35min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (187 g)	% AR
ÉNERGIE	112 kcal	210 kcal	11 %
LIPIDES	5 g	9 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	6 g	32 %
CHOLESTÉROL	40 mg	75 mg	25 %
SODIUM	149 mg	280 mg	12 %
GLUCIDES	16 g	29 g	10 %
SUCRES	1 g	3 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	13 %
PROTÉINES	3 g	6 g	—