



MUFFIN AUX POMMES

 10 minutes 10 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de farine d'avoine
- 40 grammes d'huile ou graisse de coco (coprah), raffinée
- 150 grammes de pomme Golden, pulpe, crue
- 80 grammes de compote de pomme
- 80 ml de lait d'amande non sucré
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (Copie) (18 g)
- 1 càs de jus de citron, pur jus
- 2 c. à s. de cannelle, poudre
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 60 grammes de poudre d'amandes

MODE DE PRÉPARATION

1° - Préchauffez le four à 180°. - Mélangez les ingrédients humides: les œufs, l'huile, la compote, le jus de citron et le lait. Ensuite, ajoutez les ingrédients secs et bien mélanger. - Ajoutez en dernier les pommes épluchées et coupées en morceaux. - Versez la préparation dans des moules à muffins en silicone et enfournez le tout pendant 25 min au four à 180°. - Laissez tiédir avant de démouler.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (73 g)	% AR
ÉNERGIE	220 kcal	161 kcal	8 %
PROTÉINES	7 g	5 g	10 %
GLUCIDES	19 g	14 g	5 %
SUCRES	5 g	3 g	4 %
LIPIDES	13 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	2 g	7 %
SODIUM	361 mg	263 mg	11 %