

**MUFFIN CHOCO NOISETTES** 15 minutes 30 minutes 9 portions**INGRÉDIENTS**

- 75 grammes de farine d'avoine
- 25 grammes de poudre d'amande
- 100 grammes de poudre de noisettes
- 20 grammes de cacao, non sucré, poudre soluble
- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (116 g)
- 5 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 150 ml de lait d'amande non sucré
- 40 grammes d'huile ou graisse de coco (coprah), raffinée
- 100 grammes de sirop d'agave (optionnel)
- 3 grammes de fleur de sel, non iodée, non fluorée

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C.
- 2° Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients !
- 3° Placez les caissettes dans les moules et les remplir aux 3/4 de pâte. Enfourez 10 à 15 minutes et laisser refroidir sur une grille.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (63 g)	% AR
ÉNERGIE	315 kcal	199 kcal	10 %
PROTÉINES	9 g	6 g	12 %
GLUCIDES	23 g	15 g	6 %
SUCRES	14 g	9 g	9 %
LIPIDES	23 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	8 g	5 g	26 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	2 g	9 %
SODIUM	350 mg	221 mg	9 %