

**MUFFIN AUX POMMES** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1/2 unité moyenne de pomme Golden, pulpe, crue [75 g]
- 25 grammes de farine de blé tendre ou froment T110
- 0.1 sachets moyens de levure chimique ou Poudre à lever [2 g]
- 5 grammes de miel
- 0.15 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [9 g]
- 5 grammes d'huile ou graisse de coco (coprah), sans précision

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° 1. Préchauffez le four à 180°C. 2. Coupez les pommes en cubes. 3. Mélangez dans un saladier la farine, la levure et le miel. Faire un puit. 4. Ajouter l'huile, l'oeuf et les pommes. Mélangez. 5. Placez dans les moules et cuire 20 minutes.
- 2° 1. Préchauffez le four à 180°C.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (119 g)	% AR
ÉNERGIE	166 kcal	198 kcal	10 %
PROTÉINES	3 g	4 g	8 %
GLUCIDES	25 g	30 g	12 %
SUCRES	7 g	9 g	10 %
LIPIDES	5 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	14 %
SODIUM	220 mg	263 mg	11 %