

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

- 75 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 25 grammes d'amidon de maïs ou fécule de maïs
- 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 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 80 grammes d'huile de colza
- 100 grammes de sirop d'agave
- 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. Enfournez 10 à 15 minutes et laissez refroidir sur une grille.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (73 g)	% AR
ÉNERGIE	349 kcal	255 kcal	13 %
PROTÉINES	8 g	6 g	11 %
GLUCIDES	26 g	19 g	7 %
SUCRES	13 g	9 g	10 %
LIPIDES	23 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	2 g	9 %
SODIUM	311 mg	228 mg	9 %