

**COOKIES AU COEUR FONDANT** 5 minutes 10 minutes 20 portions**INGRÉDIENTS**

- 15 grammes de matière grasse végétale (type margarine), à tartiner, à 30-40% MG
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 60 grammes de chocolat noir
- 10 grammes de sucre de coco
- 10 grammes de farine de blé complet

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 240°C (th 8).
- 2° Mettez la matière grasse dans un plat adapté au four à micro-ondes. Cassez le chocolat par-dessus et passez au four à micro-ondes pendant 40 secondes. Mélangez.
- 3° Battez l'oeuf avec le sucre, ajoutez le chocolat fondu, la farine et mélangez de nouveau. Versez la préparation dans de petits moules et faites cuire 4 minutes au four traditionnel.
- 4° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (7 g)	% AR
ÉNERGIE	361 kcal	26 kcal	1 %
PROTÉINES	9 g	1 g	1 %
GLUCIDES	25 g	2 g	1 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	25 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	0 %
SODIUM	111 mg	8 mg	0 %