



Diététicien · 629505150



10 minutes20 minutes

• 6 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de chocolat noir
- 40 grammes de farine de blé complet
- 70 grammes de sucre de coco
- 60 grammes de beurre à 39-41% MG, léger, doux
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1º Dans un saladier adapté au four à micro-ondes, faites fondre ensemble le beurre et le chocolat 3 minutes, puissance 150 W.
- 2º Dans un autre récipient, versez la farine, incorporez délicatement le sucre et les oeufs puis ajoutez le mélange beurre/chocolat.
- 3º Versez cette préparation dans un moule à cake en silicone et faites cuire 6 minutes, puissance 400 W. Laissez refroidir puis découpez en 25 bouchées.
- 4° Au four traditionnel, versez la pâte dans des petits moules et cuisez 10 minutes à 180 °C (th 6).
- 5º © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (62 g)	% AR
ÉNERGIE	358 kcal	222 kcal	11 %
PROTÉINES	8 g	5 g	9 %
GLUCIDES	35 g	22 g	8 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	21 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	1%
SODIUM	64 mg	39 mg	2 %