



## MUFFINS À LA FARINE DE CHÂTAIGNE ET PÉPITES DE CHOCOLAT

 10 portions

### INGRÉDIENTS

- 100 grammes de farine de châtaigne
- 100 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 60 grammes de sucre de coco
- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (116 g)
- 80 grammes d'huile de pépins de raisin
- 1 pot moyen de yaourt ou spécialité laitière nature (aliment moyen) (125 g)
- 100 grammes de chocolat noir à pâtisser

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre le four à chauffer th 6.
- 2° Battre au fouet les 2 oeufs et le sucre. Ajoutez la farine, la levure, le sel, le yaourt, enfin les matières grasses. Remplir les moules à muffins à moitié et mettre une cuillère de pépites de chocolat au centre, puis remplir chaque alvéole avec le reste de la pâte.
- 3° Enfourner une vingtaine de minutes.
- 4° Les muffins doivent être bien dorés.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (67 g)	% AR
ÉNERGIE	309 kcal	205 kcal	10 %
PROTÉINES	7 g	5 g	9 %
GLUCIDES	35 g	23 g	9 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	21 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	2 g	7 %
SODIUM	30 mg	20 mg	1 %