

GRANOLA MUFFINS

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de flocon d'avoine
- 25 grammes de noix de pécan
- 25 grammes d'huile ou graisse de coco (coprah), raffinée
- 30 grammes de miel
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 60 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette

MODE DE PRÉPARATION

¹⁰ Niveau préparation, tous les ingrédients dans un saladier (sauf chocolat noir) Bien tasser dans les moules à muffins. Enfourner à 180°C pendant 15 à 20 minutes. Une fois les muffin refroidis, faire fondre le chocolat et déposer une cuillère à café de chocolat noir fondu sur le dessus des muffins. Laisser refroidir au frigo avant de déguster.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (36 g) | % AR |
|---------------------|-----------|--------------------|------|
| ÉNERGIE | 350 kcal | 127 kcal | 6 % |
| PROTÉINES | 10 g | 4 g | 7 % |
| GLUCIDES | 34 g | 13 g | 5 % |
| SUCRES | 13 g | 5 g | 5 % |
| LIPIDES | 28 g | 10 g | 15 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 15 g | 5 g | 27 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 7 g | 2 g | 10 % |
| SODIUM | 26 mg | 9 mg | 0 % |