

DONUTS HEALTHY

 10 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 17 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 60 grammes de yaourt ou spécialité laitière nature (aliment moyen)
- 5 grammes de vanille, extrait aqueux
- 5 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 30 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette

MODE DE PRÉPARATION

1° cf tiktok

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (27 g) | % AR |
|---------------------|-----------|--------------------|------|
| ÉNERGIE | 284 kcal | 76 kcal | 4 % |
| PROTÉINES | 10 g | 3 g | 5 % |
| GLUCIDES | 30 g | 8 g | 3 % |
| SUCRES | 4 g | 1 g | 1 % |
| LIPIDES | 13 g | 4 g | 5 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 8 g | 2 g | 10 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 3 g | 1 g | 3 % |
| SODIUM | 306 mg | 82 mg | 3 % |