

## 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 %