



MUFFIN MARBRE ALLEGE A LA COMPOTE AU CHOCOLAT

 15 minutes 40 minutes 10 portions

INGRÉDIENTS

- 130 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 50 grammes d'amande en poudre
- 150 grammes de compote de pomme
- 80 grammes de sucre blanc
- 4 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (232 g)
- 12 grammes de levure alimentaire
- 50 grammes de cacao, non sucré, poudre soluble
- 100 grammes de pépites de chocolat

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs (farine, amande, levure, sucre, cannelle) puis ajouter les oeufs et la compote puis mélanger l'ensemble vivement au fouet à main [important].
- 2° Séparez la pâte en deux parties égales, soit environ 225g dans 2 récipients différents. > Dans le premier, tamisez 105g de farine + 3g de levure chimique + 1 pincée de sel, mélangez. Ajoutez l'extrait ou l'arôme de vanille, mélangez et réservez. > Dans le deuxième, tamisez 90g de farine + 15g de cacao + 3g de levure chimique + 1 pincée de sel, mélangez. Beurrez et farinez vos moules. Alternez les couches en versant la pâte vanille puis cacao ainsi de suite, aidez-vous d'une cuillère à soupe. Pour terminer, plantez un couteau et faites des zigzags dans le gâteau.
- 3° Cuire 10 minutes à 160 ° dans un four préchauffé, puis 15 minutes à 180°.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (77 g) | % AR |
|---------------------|-----------|--------------------|------|
| ÉNERGIE | 304 kcal | 236 kcal | 12 % |
| PROTÉINES | 11 g | 9 g | 17 % |
| GLUCIDES | 32 g | 25 g | 9 % |
| SUCRES | 17 g | 13 g | 15 % |
| LIPIDES | 14 g | 11 g | 15 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 6 g | 4 g | 21 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 5 g | 4 g | 15 % |
| SODIUM | 41 mg | 32 mg | 1 % |

