



MUFFIN MARBRE 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 %

