

MUFFINS AUX FRUITS ROUGES RICHES EN PROTÉINES

🕒 10 minutes

🕒 30 minutes

🍴 35 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de farine de blé tendre ou froment T80
- 4 unités moyennes (M) d'œuf, cru (232 g)
- 250 grammes de skyr, yaourt
- 200 grammes de sucre
- 200 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 7 grammes de levure alimentaire
- 400 grammes de fruits rouges, crus

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four. Dans un cul de poule, battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux. Ajouter le skyr et la farine et mélanger bien. Ajouter ensuite le beurre fondu et les fruits. Répartir la pâte dans les moules et enfourner à 180° pendant 20 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (47 g)	% AR
ÉNERGIE	261 kcal	124 kcal	6 %
PROTÉINES	6 g	3 g	6 %
GLUCIDES	32 g	15 g	6 %
SUCRES	15 g	7 g	8 %
LIPIDES	12 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	1 g	5 %
SODIUM	20 mg	10 mg	0 %