

FONDANT AU CHOCOLAT

 3 portions

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 50 grammes de compote sans sucres ajoutés
- 50 grammes de lait bjorg amandes
- 75 grammes de chocolat noir à pâtissier [52%]
- 30 grammes de farine de blé

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°
- 2° Faire fondre 60g de chocolat avec le lait au bain-marie ou au micro-onde
- 3° Mélanger l'oeuf + la farine + la compote et ajouter le chocolat fondu à la préparation
- 4° Verser la préparation dans des moules à muffins en y ajoutant un carré de chocolat noir [5g] au centre
- 5° Cuire 10min à 180°

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [84 g]	% AR
ÉNERGIE	84 kcal	71 kcal	4 %
PROTÉINES	6 g	5 g	10 %
GLUCIDES	27 g	23 g	9 %
SUCRES	15 g	12 g	14 %
LIPIDES	12 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	3 g	11 %
SODIUM	30 mg	25 mg	1 %