

BRIOCHE MINUTE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 70 grammes de skyr
- 35 grammes de farine de blé tendre ou froment T45 (pour pâtisserie)
- 10 grammes de chocolat noir à 40% de cacao minimum, à pâtisser, tablette
- 3 grammes de levure chimique
- 1 c à s de stévia

MODE DE PRÉPARATION

1° Tout mélanger et cuire 3min30 au micro-onde

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [164 g]	% AR
ÉNERGIE	140 kcal	229 kcal	11 %
PROTÉINES	10 g	17 g	34 %
GLUCIDES	22 g	36 g	14 %
SUCRES	3 g	4 g	5 %
LIPIDES	5 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	303 mg	497 mg	21 %