

MADELEINES PROTÉINÉES

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités petites (S) d'oeuf, cru (106 g)
- 60 grammes de farine de riz
- 30 grammes d'amande, mondée, émondée ou blanchie
- 20 grammes de whey B+
- 35 grammes de miel
- 60 grammes de lait bjorg amandes
- 3 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 30 grammes de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés"

MODE DE PRÉPARATION

1° Cuire 10min à 200° au four

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (165 g)	% AR
ÉNERGIE	137 kcal	227 kcal	11 %
PROTÉINES	12 g	20 g	40 %
GLUCIDES	25 g	41 g	16 %
SUCRES	11 g	17 g	19 %
LIPIDES	9 g	14 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	11 %
SODIUM	167 mg	276 mg	11 %