



MUFFIN CHETOGENICA AL CIOCCOLATO

Dosi per 6 muffin.

 6 porzioni

INGREDIENTI

- 140 grammi di farina di mandorle
- 120 grammi di albume d'uovo [pesato a crudo]
- 10 grammi di olio di cocco
- 45 grammi di eritritolo
- 3 unità di uovo di gallina, SOLO il tuorlo [60 g]
- 4 grammi di lievito per dolci [1/2 bustina]
- 100 grammi di latte di Mandorla 0 zuccheri Alce Nero o Alpro 0 zucchero
- 1 pizzico di sale
- 25 grammi di cacao amaro, in polvere
- q.b di burro
- q.b di burro di frutta secca: nocchie/mandorla/arachidi/pistacchio 100% [senza zuccheri aggiunti]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Prima cosa montiamo a neve con un pizzico di sale gli albumi. Mettiamo in un'altra ciotola i tuorli e l'eritritolo e lo sbattiamo con le fruste fino ad ottenere una spuma. Aggiungiamo il resto degli ingredienti (tranne l'albume a neve e il burro di frutta secca) ed amalgamiamo il tutto.
- 2° Ora possiamo integrare l'albume a neve e mischiamo adagiamente dal basso verso l'alto. Prepariamo dei pirottini imburrati e le riempiamo a metà con il nostro composto.
- 3° Inseriamo un cucchiaino abbondante di burro di frutta secca e poi ricopriamo col resto del composto. Inforniamo a 160° per 25 minuti a forno statico
- 4° Ricordarsi di tirarli fuori dai pirottini quando saranno tiepidi/freddi e guarnire con gocce di cioccolato e/o eritritolo in polvere.
- 5° Ricordarsi di tirarli fuori dai pirottini quando saranno tiepidi/freddi e guarnire con gocce di cioccolato e/o eritritolo in polvere.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (90 g)	% AR
ENERGIA	286 kcal	257 kcal	13 %
PROTEINE	12 g	11 g	21 %
CARBOIDRATI	4 g	4 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	24 g	22 g	31 %
GRASSI SATURI	5 g	5 g	23 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	4 g	16 %
SODIO	162 mg	146 mg	6 %