



MUFFINS AMANDES

Recette avec un IG de 14 au total

 10 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de poudre d'amande
- 50 grammes de farine de maïs
- 4 unités moyennes (M) d'œuf, cru (232 g)
- 50 grammes de lait d'amande
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 10 grammes de sirop d'agave
- 15 grammes d'amandes effilées

MODE DE PRÉPARATION

- 1° préchauffer le four à 180°C
- 2° dans un saladier, faites monter les blancs en neige avec une pincée de sel à l'aide d'un fouet ou d'un batteur électrique.
- 3° Mélanger le reste des ingrédients dans un bol jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse. Incorporez les blancs en neiges délicatement.
- 4° Répartissez la préparation dans un plat à muffins puis ajouter les amandes effilées par dessus en silicone et enfournez 20 minutes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (49 g)	% AR
ÉNERGIE	186 kcal	92 kcal	5 %
PROTÉINES	14 g	7 g	14 %
GLUCIDES	15 g	7 g	3 %
SUCRES	3 g	1 g	2 %
LIPIDES	22 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	2 g	7 %
SODIUM	554 mg	274 mg	11 %