



MUFFINS CHOCOLAT

 20 minutes 35 minutes 8 portions

INGRÉDIENTS

- 2 bananes bien mûres
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 10 cl de lait écrémé, UHT
- 100 grammes de farine de blé complet
- 10 grammes de féculé de pomme de terre
- 4 grammes de levure chimique ou Poudre à lever (1/4 de sachet)
- 1 cuillère à café de vanille en poudre
- 2 cuillères à soupe moyennes de cacao, non sucré, poudre soluble (14 g)
- 4 cuillères à soupe d'édulcorant en poudre
- 25 grammes de pépites de chocolat noir

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C [th 6].
- 2° Pelez les bananes, écrasez-les à la fourchette.
- 3° Tamisez la farine, la féculé, la levure, la vanille, le cacao et l'édulcorant. Versez le mélange dans un petit saladier. Faites un puits, ajoutez les oeufs et les bananes écrasées puis fouettez en versant peu à peu le lait pour bien mélanger.
- 4° Répartissez la préparation dans 8 petits moules à muffin en silicone d'une contenance de 4 cl remplis aux deux tiers. Répartissez-y les pépites de chocolat.
- 5° Enfouez pour 15 minutes [vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau]. A la sortie du four, laissez tiédir puis démoulez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (87 g)	% AR
ÉNERGIE	158 kcal	138 kcal	7 %
PROTÉINES	6 g	5 g	10 %
GLUCIDES	28 g	25 g	9 %
SUCRES	8 g	7 g	8 %
LIPIDES	3 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	8 %
SODIUM	119 mg	104 mg	4 %