



BRIOCHES SANS TEMPS DE REPOS

Aucun temps de repos et seulement 4 ingrédients !!! Ces brioches sont la pour varier tes petits déjeuner et ajouter une touche de gourmandise à ton programme ! Tu peux en prendre 2 unités le matin ou une en collation
Accompagnée d'un café/thé sans sucres et un fruit frais! Bon app KEREN

-  5 minutes
-  20 minutes
-  4 portions

INGRÉDIENTS

- 5 cuillères à soupe bombées de farine de blé tendre ou froment T65 (128 g)
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 20 grammes de pépites de chocolat noir pur cacao (2 càs)
- 1 pot moyen de yaourt ou spécialité laitière nature (125 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffe ton four à 180 degrés puis verse dans un bol yaourt, farine et levure
- 2° Remue bien à la cuillère puis ajoute le chocolat
- 3° Pose 4 petit tas de pâte à l'aide de la cuillère, sur ta plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé PS : la pâte est très collante, ne la manipule pas avec tes mains (option : badigeonne d'un jaune d'oeuf à l'aide d'un pinceau)
- 4° Enfourne dans un four bien chaud à 180 degrés pendant 15min
- 5° Déguste avec un verre de lait ou un bon café !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (73 g)	% AR
ÉNERGIE	211 kcal	153 kcal	8 %
PROTÉINES	9 g	6 g	13 %
GLUCIDES	38 g	27 g	11 %
SUCRES	6 g	5 g	5 %
LIPIDES	3 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	1 g	6 %
SODIUM	881 mg	639 mg	27 %