



CAKE AU CHOCOLAT FONDANT

Tellement réconfortant ! Attention à ne pas dépasser les doses!! Vos enfants vont adorer!!!

 5 minutes 15 minutes 3 portions

INGRÉDIENTS

- 1/2 tablette de chocolat noir à 40% de cacao minimum, à pâtisser, tablette (100 g) FONDU AU MICRO ONDES 2 MIN
- 2 unités grande (L) d'oeuf, cru (136 g)
- 2 grammes de sel blanc alimentaire, 1 pincée
- 25 grammes de farine de blé semi complète type 110 (1 càs bombée)
- 1/2 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (9 g)
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 190 degrés. Cassez le chocolat en petits carrés et faites le fondre 2min au micro ondes
- 2° Beurrez des moules à muffins/fondants sinon prenez les mini barquettes en aluminium
- 3° Dans le moule : ajoutez tous les ingrédients, mélangez et finissez par verser le chocolat en fouettant
- 4° Enfourez 12min à 180 degrés

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (88 g)	% AR
ÉNERGIE	95 kcal	84 kcal	4 %
PROTÉINES	9 g	8 g	16 %
GLUCIDES	31 g	27 g	10 %
SUCRES	20 g	17 g	19 %
LIPIDES	17 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	10 g	8 g	42 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	3 g	14 %
SODIUM	826 mg	727 mg	30 %