



MUFFINS ALLÉGÉS À LA COMPOTE DE POIRE

 12 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de farine de blé T45 ou T65
- 1 oeuf
- 1 pot de compote, tout type de fruits, allégée en sucres (100 g)
- 150 grammes de lait demi-écrémé
- 50 grammes de sirop d'agave ou 50 grammes de sucre roux
- 150 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 sachet moyen de levure chimique
- 150 grammes de raisin, sec
- Cannelle, muscade, etc.

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180 degrés.
- 2° Mélanger l'oeuf, 100g de compote, le lait et le sirop d'agave (ou le sucre).
- 3° Dans un autre bol, mélanger la farine, les raisins secs et la levure.
- 4° Mélanger les ingrédients secs et les ingrédients mouillés ensemble, remuer brièvement, jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- 5° Verser dans le moule à muffins préalablement préparé.
- 6° Enfourner 20 à 25 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (77 g)	% AR
ÉNERGIE	188 kcal	144 kcal	7 %
LIPIDES	1 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	2 %
CHOLESTÉROL	24 mg	18 mg	6 %
SODIUM	302 mg	232 mg	10 %
GLUCIDES	41 g	32 g	11 %
SUCRES	19 g	15 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	1 g	5 %
PROTÉINES	5 g	4 g	—