MUFFINS A LA FRAMBOISE

Dimanche 16 Juillet 2017

Avec un café ou un thé :

Muffins à la framboise : 12 muffins et 2pp 3 sp par part

-100 g de farine

-1 /2 sachet de levure

-3 œufs moyens *

-50 g de sucre en poudre

-6 g de sucralose (6 sticks)

-1 yaourt 0 % 125 g

-1 cuillerée à soupe d’huile d’olive fruitée

-quelques gouttes d’extrait de vanille

-12 framboises surgelées*

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Battre les œufs avec le sucre et le sucralose puis rajouter le yaourt. Continuer à battre en incorporant la farine mélangée à la levure

Verser l’huile, l’extrait de vanille et bien mélanger

Verser dans 12 moules à muffins en silicone.

Enfoncer une framboise dans chaque muffin et enfourner 20 minutes

Sortir du four, laisser tiédir et démouler sur une grille

Je mets des framboises surgelées car elles cuisent moins vite que des fraiches.

Ces muffins se gardent au frais 3 jours sinon ils se congèlent bien

Pour le repas : verrine mousse avocat crabe (3 pp- 3 s- recette du 03 07 2017)- cuisses e grenouilles à la crème d’ail (4pp- 4 sp- recette du 12 06 2017)- haricots verts (0pp- 0 sp)-mousse framboise avec 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 muffin à la framboise (2 pp- 3 sp). Total : 10 pp- 11 sp

Excellent dimanche à toutes et tous