MUFFINS AUX MYRTILLES

Dimanche 08 Octobre 2017

« Faire un gâteau, c’est un jeu d’enfant et un plaisir d’adulte »

G Clairborne

Muffins aux myrtilles : 12 muffins et 2pp- 3 sp par part

-200 g de farine

-1/2 sachet de levure alsacienne

-1 œuf moyen*

-100 g de compote de pommes sans sucre

-200 g de ricotta

-6 sticks de sucralose de 1g

-3 g de sucre glace

-150 g de myrtilles fraiches ou surgelées

-1 citron

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Mélanger la farine et la levure

Rajouter l’œuf, le jus de citron, la ricotta, la compote et le sucralose

Bien mélanger

Rajouter les myrtilles et remplir 12 moules en silicone à muffins

Enfourner 20 à 25 minutes

Les sortir, les démouler sur une grille et une fois refroidis les saupoudrer de sucre glace

Pas de beurre dans la recette, de la ricotta pour le moelleux

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc salé 0 % (1pp-1 sp)-120,g de rôti de bœuf (4pp-3 sp)-haricots verts fond de veau (1pp- 1 sp)-salade de fruits maison (0pp- 0 sp)-2 muffins aux myrtilles (4pp- 6 sp). Total : 10 pp- 11 sp

Très bon dimanche

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés