

# MUFFINS CHOCO - CERISE

**Dimanche 08**

**Septembre 2019**

Pour se faire plaisir :

## **Muffins**

**choco-cerise : 10 muffins et 2pp-2spl par part**

- 100 g de farine
- 1/2 sachet de levure alsacienne
- 25 g de beurre à 41%
- 100 ml de lait écrémé \*
- 2 oeufs \*
- 2 cuillérées à soupe de cacao sans sucre
- 30 g de sucre en poudre
- 7 g de canderel poudre
- 10 cerises congelées \*

Fondre le beurre et délayer le cacao dans le lait chaud

Mélanger la farine à la levure

Fouetter ensemble les œufs avec le sucre et le canderel puis rajouter le beurre fondu et le lait cacao toujours en fouettant

Verser petit à petit la farine levure toujours en fouettant jusqu'à obtenir une pâte bien lisse

Préchauffer le four 180° (th6)

Poser les moules à muffins en silicone sur une plaque et les

remplir à moitié de pâte

Glisser une cerise congelée dans chaque muffin et enfourner  
10 minutes



Sortir du four et démouler une fois les muffins tièdes



J'en ai fait uniquement avec le canderel mais je les ai trouvés pas assez sucrés. A vous de voir et dans ce cas vous mettez 10 g de canderel et zéro sucre mais dans un cas comme dans l'autre, ils sont très moelleux

Ces muffins se congèlent très bien

A 16 h : infusion camomille sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -2 muffins choco-cerise (4pp-4spl).  
Total : 6pp-6spl

Très bon et beau dimanche à toutes et tous

**Lilou 3158: blog cuisine contrôlée by lilou  
light.fr**

**Tous droits  
réservés**