

MINI CAKES TOUT CHOCOLAT

Dimanche 22 Mars 2020

Par ces temps un peu difficiles, une pause douceur :

Mini cakes tout chocolat : 12 parts et 4sp

vert □

-3spl bleu □

-3spv violet □

par part

-200 g de farine

-1/2 sachet de levure alsacienne

*-3 œufs moyens **

-50 g de beurre à 41%

*-100 g de compote de pommes maison sans sucre ajouté**

-30 g de sugarly (sucralose)

-2 cuillères à soupe de cacao non sucré

-30 pastilles de chocolat noir soit 36 g

Mélanger farine et levure

Rajouter successivement et en fouettant les œufs, le beurre fondu, la compote de pommes jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse

Verser le sugarly, le cacao toujours en mélangeant bien

Préchauffer le four 180° (th 6)

Poser 12 petits moules en silicone sur une plaque

Les remplir de pâte et glisser dans chaque 2 pastilles de

chocolat



Enfourner 15 à 20 minutes, la lame du couteau doit ressortir sèche

Les sortir du four, les laisser tiédir et les démouler sur une grille



Ces mini cakes se congèlent bien sinon les conserver au frais

Si vous écourtez un peu le temps de cuisson ,vous avez des moelleux au chocolat chauds

Pour le repas : asperges + 10g de mayonnaise allégée allongée avec 1 c à s de fromage blanc 0% (1sp vert bleu violet ☐☐ ☐)

-lotte sur lit de poireaux et sarrasin (5sp vert ☐ -4spl bleu☐

-1spv violet☐-recette du 19 01 2019)

-salade de fruits sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet ☐☐☐)

-1 mini cake tout chocolat (4sp vert ☐

-3 spl bleu☐

-3spv violet☐).

Total : 10 sp vert ☐

-8spl bleu☐

-5spv violet☐

Très bon dimanche et prenez soin de vous et de vos proches

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

Tous droits réservés