

# MINI MUFFINS AUX ABRICOTS

*Dimanche 10 juillet 2022*

*C'est la pleine saison des abricots :*

**Mini muffins aux abricots : 27 muffins et 1 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 1 psp☐ par muffin**

*-100 g de farine : 10 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 10 psp☐*

*- $\frac{1}{2}$  sachet de levure chimique : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-2 œufs moyens \* : 5 sp vert ☐ – 0spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-2 cuillérées à soupe d'huile d'amande : 7 sp vert bleu violet☐☐☐ – 7 psp☐*

*-100 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

*-30 g de sugarly : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐*

*-3 gros abricots\* : 0 sp vert bleu violet ☐☐☐- 0 psp☐*

*Préchauffer le four 180° (th 6), chaleur traditionnelle.*

*Dans un plat creux, mélanger la farine et la levure.*

*Rajouter les œufs et commencer à fouetter en rajoutant au fur et à mesure l'huile, le lait et le sugarly.*

*Détailler les abricots dénoyautés en petits cubes à mélanger à la préparation précédente.*

*Remplir 27 mini moules à muffins posés sur une plaque du four et enfourner 20 minutes.*

*Laisser refroidir hors du four et démouler sur une grille.*



*Je n'ai pas pu faire un compte rond soit 25 ou 30 mini muffins mais à la vitesse où ils ont disparu, pas de problème.*

*Vous pouvez les garder au frais quelques jours.*

*Si vous n'avez pas d'huile d'amande, vous pouvez remplacer par une huile neutre associée à quelques gouttes d'amande amère.*

*Pour le repas : melon (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) - assiette froide terre mer (8 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□ –recette du 04 07 2017) – crème aux feuilles de menthe (5 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□-recette du 21 07 2019) -2 mini muffins aux abricots (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□).Total : 15 sp vert□- 9 spl bleu□-7 spv violet□ – 7 psp□*

*A vous de recalculer ma recette avec vos propres perso points psp□*

*Très bon dimanche.*

*Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr*

*Tous droits réservés*