

# 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***