

MUFFINS POMME AMANDE

Jeudi 08 février 2024

Pour un petit déjeuner ou un goûter

Muffins pomme amande : 12 muffins et 3sp vert bleu violet□□□ – 3 psp □ par muffin

-200 g de farine d'épeautre : 16 sp vert bleu violet□□□ – 16 psp□

-10 g de levure chimique

-70 g de xylitol : 7 sp vert bleu violet□□□ – 7psp□

-1 cuillerée à soupe d'huile d'olive : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□

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

-250 ml de lait demi écrémé : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□

-30 g de poudre d'amandes : 5 sp vert bleu violet□□□ – 5 psp□

-2 pommes* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

Dans un saladier, fouetter ensemble les œufs et le xylitol jusqu'à blanchissement.

Rajouter la farine, la levure et la poudre d'amandes en tamisant pour éviter les grumeaux et continuer à fouetter tout en rajoutant l'huile puis le lait pour obtenir une pâte lisse.

Peler les pommes, les couper en petits dés et les rajouter à la pâte.

Remplir 12 moules à muffins en silicone posés sur une plaque du four préchauffé à 180° (th 6)

Enfourner 25 à 30 minutes.

Les sortir, les laisser refroidir et les démouler sur une grille.



Ces muffins qui se congèlent très bien ne sont pas trop sucrés ce qui me convient mais pour les becs sucrés, augmentez le xylitol (sucre de bouleau).

L'indice glycémique de ces muffins est relativement bas.

*Pour le petit déjeuner : une boisson chaude thé, café ou autre sans sucre (0 sp vert bleu violet – 0 psp) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – 1 muffin pomme amande (3 sp vert bleu violet – 3 psp).
Total : 4 sp vert – 3 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp*

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés