

MUFFINS POIRE NOISETTE

Dimanche 15 Décembre 2019

La douceur du dimanche :

Muffins poire noisette : 12 muffins et 4 sp par part

- 200 g de farine
- 1/2 sachet de levure alsacienne
- 50 g de sucre cassonade
- 25 g de sucralose en poudre (sugarly)
- 40 g de beurre allégée 41 %
- 1 œuf *
- 250 ml de lait écrémé *
- 30 g de poudre de noisettes
- 3 poires *

Préchauffer le four 180° (th 6)

Peler les poires et les couper en petits dés

Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, le sucre, le sugarly, la poudre de noisettes et faire un puits au milieu pour rajouter l'œuf et le beurre préalablement fondu.

Mélanger en fouettant et en rajoutant le lait progressivement

Incorporer les dés de poires et remplir 12 moules à muffins en silicone posés sur une plaque

Enfourner 25 à 30 minutes

Sortir les muffins du four, les démouler sur une grille et les laisser tiédir



A déguster aussi froid et vous pouvez les congeler

J'en ai aussi préparé avec de la poudre d'amandes (30 g) : toujours aussi moelleux et goûteux

Cette recette est extraite du magazine « Gourmand » avec quelques réajustements

Pour le repas : crevettes + 10 g de mayonnaise allégée (2sp – 1spl – 1spv) -thon à la provençale (7 sp – 4 spl – 1 spv) -recette du 17 05 2017 et faite avec des spaghettis complets) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0sp) -1 muffin poire noisette (4sp). Total : 13 sp – 9 spl – 6spv

Très bon dimanche

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

Tous droits réservés