

MINI CAKES FRAISE CHOCOLAT

Dimanche 22 Mai 2022

Pour accompagner une crème dessert ou pour une pause gourmande :

Mini cakes fraise chocolat : 15 mini cakes et 2 sp vert bleu violet – 2 psp par mini cake

-150 g de farine : 15 sp vert bleu violet – 15 psp

-1 sachet de levure chimique

-3 oeufs moyens : 7 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp*

-100 g de compote de pomme sans sucre ajouté : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-150 g de fraises : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-15 palets de chocolat noir (15 g) : 4 sp vert bleu violet – 4 psp

-3 cuillerées à soupe de xylitol : 4 sp vert bleu violet – 4 psp

Passer les fraises sous un filet d'eau froide, les équeuter et les couper en petits dés.

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

Mélanger la farine et la levure.

Rajouter les oeufs et fouetter puis verser la compote, le xylitol et continuer de fouetter pour obtenir une pâte lisse.

Incorporer les dés de fraises en les mélangeant délicatement à la pâte.

Remplir 15 moules à mini cakes en silicone posés sur une plaque.

Enfoncer dans chaque mini cake 1 palet de chocolat.

Les enfourner 25 minutes.

Les sortir du four, les laisser refroidir et les démouler.



Le temps de cuisson dépend de votre four, la pointe d'un couteau enfoncée dans la pâte cuite doit ressortir sèche.

Prenez des fraises bien fermes pour éviter qu'elles ne s'écrasent quand vous les détaillez en petits dés.

Chaque palet de chocolat pèse 1 g.

S'il reste des mini cakes de la fournée, vous pouvez les congeler ou les garder au frais quelques jours.

Pour une pause gourmande : thé glacé 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□) - 2 mini cakes fraise chocolat (4 sp vert bleu violet□□□ - 4 psp□). Total : 5 sp vert □ - 4 spl bleu□ - 4 spv violet□ - 4 psp□

Pour chaque recette, recalculez bien vos perso points□ fonction de vos choix alimentaires.

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light. fr

Tous droits réservés