

# 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**