

MINI MUFFINS AUX ABRICOTS

Dimanche 10 juillet 2022

C'est la pleine saison des abricots :

Mini muffins aux abricots : 27 muffins et 1 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 1 psp☐ par muffin

-100 g de farine : 10 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 10 psp☐

–½ sachet de levure chimique : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

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

-2 cuillères à soupe d'huile d'amande : 7 sp vert bleu violet☐☐☐ – 7 psp☐

-100 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

-30 g de sugarly : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐

-3 gros abricots : 0 sp vert bleu violet ☐☐☐- 0 psp☐*

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

Dans un plat creux, mélanger la farine et la levure.

Rajouter les œufs et commencer à fouetter en rajoutant au fur et à mesure l'huile, le lait et le sugarly.

Détailler les abricots dénoyautés en petits cubes à mélanger à la préparation précédente.

Remplir 27 mini moules à muffins posés sur une plaque du four et enfourner 20 minutes.

Laisser refroidir hors du four et démouler sur une grille.



Je n'ai pas pu faire un compte rond soit 25 ou 30 mini muffins mais à la vitesse où ils ont disparu, pas de problème.

Vous pouvez les garder au frais quelques jours.

Si vous n'avez pas d'huile d'amande, vous pouvez remplacer par une huile neutre associée à quelques gouttes d'amande amère.

Pour le repas : melon (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) - assiette froide terre mer (8 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□ –recette du 04 07 2017) – crème aux feuilles de menthe (5 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□-recette du 21 07 2019) -2 mini muffins aux abricots (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□).Total : 15 sp vert□- 9 spl bleu□-7 spv violet□ – 7 psp□

A vous de recalculer ma recette avec vos propres perso points psp□

Très bon dimanche.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés