

Muffins Moelleux amande vanille healthy

	Calories	Glucides	Lipides	Proteines
Total (6 muffins) :	556	71	24	20
Par portion :	93	12	4	3

INGRÉDIENTS

- 25g de flocon d'avoine bio mixé ou de farine d'avoine



- 20g de poudre d'amande bio
- 100g de compote de pomme bio maison
- 1 blanc d'oeuf bio
- 40g de fromage blanc 0% bio
- 1/2 cc d'arôme de vanille
- 30g de sirop d'agave
- 1/2 sachet de levure chimique
- 6 pincée d'amandes effilées
- Huile de coco

PRÉPARATION

- Commencer par mélanger les flocons d'avoine, la poudre d'amande, la levure.
- Ajouter le fromage blanc, la compote et mélanger le tout.
- Ajouter le blanc d'oeuf, mélanger.
- Ajouter le sirop d'agave et l'arôme de vanille, bien mélanger pour obtenir une pâte

homogène.

- Huiler très légèrement 6 moules à muffins pour aider au démoulage.
- Répartir la pâte dans les 6 moules et enfourner pour 18/20min tout dépend de votre maison
- Une fois cuit bien laisser refroidir avant de démouler et si ça colle un peu ne pas hésiter à s'aider d'un couteau !



Bon appétit

BE HAPPY BE PINK