

90 Kcal

Muffins au chocolat

→ 90 kcal pour 1 muffin

INGREDIENTS :

- 200 g de compote de pommes SSA
- 3 œufs
- 150 g de courgette crue épluchée
- 150g de chocolat noir
- 100g de farine complète
- 10g de cacao pur en poudre
- 1 càc de levure chimique

- ✓ Pour 16 muffins
- ✓ 20 min de préparation
- ✓ 15-20 min de cuisson



INSTRUCTIONS :

- 1) Préchauffer votre four à 180°
- 2) Mixer les 150g de courgette crue dans un mixer.
- 3) Cuire cette purée de courgette 1 à 2 minutes au micro-ondes ou faire égoutter dans une passoire fine.
- 4) Dans un récipient mélanger la compote de pommes + les œufs + la purée de courgette
- 5) Faire fondre le chocolat noir au micro-ondes ou au bain-marie
- 6) Ajouter le chocolat fondu à la préparation et mélanger
- 7) Ajouter la farine + le cacao en poudre + la levure chimique
- 8) Bien mélanger
- 9) Disposer la préparation dans des petits moules à muffins
- 10) Cuire 15 à 20 minutes en fonction de votre four

ASTUCES :

- Vous pouvez également ajouter des petites pépites de chocolat pour un peu plus de gourmandise.
- Conserver les gâteaux au frigo pour les conserver plus longtemps.