

Pour 1/3 des muffins :



# Muffins allégés (yaourt)



@les\_clefs\_dadi

## Ingrédients

- 120g de farine
- 40g de sucre de canne
- 1 oeuf
- 100g de yaourt nature
- 1 pincée de sel
- 1/2 sachet de levure chimique

## Préparation

- ① Préchauffez votre four à 180°C (chaleur tournante)
- ② Mélangez la farine, le sucre de canne et l'œuf.
- ③ Ajoutez le Yaourt nature, la levure et le sel. Mélangez de nouveau.
- ④ Remplissez vos moules à muffins à 3/4.
- ⑤ Enfournez 18 min à 180°C
- ⑥ Vérifiez la cuisson avec un pique brochette ou pointe de couteau : Si ça ressort sec c'est cuit, sinon prolongez la cuisson

## Manger équilibré

Vous pouvez manger ces muffins pour :

### Le petit déjeuner :

Vous pouvez manger jusqu'à 1/3 des muffins obtenues. Accompagnez avec une portion de **fruits**.

**Collation ou dessert** : Vous pouvez prendre un muffin (il faudra réduire légèrement une portion de féculents et de produit laitier)

**Variété** : Ces muffins sont nature, vous pouvez donc ajouter ce que vous voulez dedans : **fruits** (pomme, framboise, cerise ...), Saveur (extrait de vanille, fleur d'oranger...) , du **chocolat, des noisettes** ... N'oubliez pas d'ajouter cet élément dans vos apports journaliers.

**Remarque** : Attention à la consommation de sucre avec ces muffins (ils contiennent déjà du sucre, si vous ajoutez des pépites de chocolat, coeur fondant au chocolat ou d'autres aliments sucré à côté ça peut faire beaucoup).

Vous pouvez bien évidemment réduire encore la quantité de sucre si vous le souhaitez.

**Quantité** : Avec les moules coeurs à muffin, j'ai obtenu 4 muffins.