

Recette : muffins momies

(Sans lactose et gluten)

HALLOWEEN
SPECIAL

Ingrédients (12 muffins) :

- 125 g de beurre (sans lactose)
- 120 g de chocolat noir
- 170 g de sucre
- 3 œufs
- 100 g de farine (sans gluten)
- 30 g d'amandes moulues
- 1 c. à c. de psyllium moulu
- 1 c. à c. de levure chimique
- 50 ml de lait (sans lactose)
- 200 g de fromage blanc (sans lactose)
- 125 g de fromage à la crème (sans lactose)
- 2 c. à c. d'extrait de vanille
- 70 g de myrtilles
- 100 g de chocolat blanc
- des yeux en sucre

Matériel :

- Formes de muffins en papier
- Moule à muffins
- Bol de cuisson
- mélangeur
- 2 petits bols
- fouet
- Planche à découper
- Couteaux
- petite fourchette
- Papier de cuisine



1



Préchauffez le four à 180 degrés. Hachez le chocolat en petits morceaux.

2



Coupez le beurre en petit morceaux

3



Faire fondre le beurre + le chocolat, au micro-ondes ou dans un bain-marie.

4



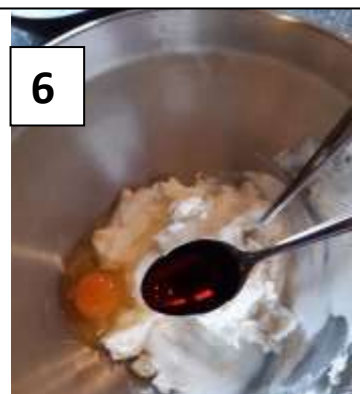
Mettez dans un bol 200 g de fromage blanc allégé + 125 g de fromage à la crème

5



Ajoutez 1 oeuf

6



Ajoutez 2 c. à c. d'extrait de vanille



7

Ajoutez 50 g de sucre



8

Mélangez bien le tout avec un fouet et mettez le bol à coté



9

Prenez un autre bol. Versez 100 g de farine



10

Ajoutez 30 g d'amandes moulues



11

Ajoutez 1 c. à c. de psyllium moulu + 1 c. à c. de levure chimique



12

Ajoutez 120 g de sucre



13

Mélangez bien



14

Ajoutez le chocolat fondu

15



Ajoutez 2 oeufs

16



Ajoutez 50 ml de lait

17



Mélangez bien

18



Placez les gobelets en papier dans les moules à muffins.

19



Remplissez les moules avec +/- 1 c. à s. de pâte au chocolat

20



Ajoutez 3 myrtilles à chaque forme

21



Ajoutez 1 c. à s. de la crème de fromage dans chaque moule

22



Ajoutez +/- 1 c. à c. de pâte au chocolat dans chaque moule

23



Étalez la pâte au chocolat avec une petite fourchette

24



Mettez les muffins au four pendant 30-35 minutes à 180 degrés

25



Placez les muffins sur du papier de cuisine

26



Faites fondre le chocolat blanc. Étalez le chocolat sur les muffins à l'aide d'une fourchette. Laissez un peu de place pour les yeux de la momie

27



Collez les yeux en sucre avec du chocolat. Laissez les muffins refroidir.