

Muffins mangue-chocolat



Ingrédients pour 12 portions

100 g	de beurre
175 g	de farine
100 g	de sucre
1 c.à.c	de levure chimique
1/2	citron râpé (peau)
40 g	de Fresubin® Protein POWDER
125 ml	de lait
100 g	de yaourt nature
2	œufs
1	mangue fraîche
50 g	de petits cubes en chocolat

Valeurs nutritives par portion

Energie.....	220 kcal
Protéines.....	6.8 g
Glucides.....	24.8 g
Lipides.....	10.1 g



Préparation

1. Faire fondre le beurre dans une poêle. Pendant ce temps, mélanger la farine avec le sucre, la levure chimique et la peau de citron râpée. Lorsque le beurre a un peu refroidi, l'ajouter; dissoudre Fresubin® Protein POWDER dans le lait et ajouter le yaourt et les œufs dans le mélange et mélanger jusqu'à la formation d'une pâte lisse.
2. Incorporer les morceaux de chocolat dans la pâte. Couper la mangue en cubes de 1 cm et ajouter ces derniers avec précautions à la pâte. Préchauffer le four à 200 °C. Répartir de manière uniforme la pâte dans le moule à muffins.
3. Cuire les muffins au milieu du four pendant environ 25 minutes jusqu'à l'apparition d'une couronne brune. Laisser refroidir les muffins dans le moule.

CONSEIL

Ne pas remplir le moule à muffin à ras bord car la pâte lève.