

# Crespelle con formaggio e porri



## Ingredienti per 12 porzioni

100 g	di burro
175 g	di farina
100 g	di zucchero
1 cucchiani	di bicarbonato di sodio
1/2	limone grattugiato (buccia)
40 g	di Fresubin® Protein POWDER
125 ml	di latte
100 g	di yoghurt naturale
2	uova
1	mango fresco
50 g	di cioccolato a pezzetti

## Valori nutrizionali per porzione

Energia	.....	220 kcal
Proteine	.....	6.8 g
Carboidrati	...	24.8 g
Grassi	.....	10.1 g



## Preparazione

1. Per prima cosa, sciogliere il burro in una padella. Nel frattempo, mescolare la farina, lo zucchero, il bicarbonato e la buccia di limone. Lasciar raffreddare leggermente il burro e aggiungerlo all'impasto; sciogliere Fresubin® Protein POWDER nel latte e aggiungerlo insieme allo yoghurt e alle uova; mescolare fino a ottenere una massa liscia.
2. Incorporare i pezzetti di cioccolato. Tagliare il mango in cubetti da 1 cm, aggiungerli con attenzione all'impasto e scaldare il forno a 200 °C. Distribuire l'impasto uniformemente nelle formine (stampo per muffin).
3. Cuocere i muffin sul ripiano intermedio del forno per circa 25 minuti, finché si presentano dorati in superficie. Lasciarli raffreddare nello stampo.

### CONSIGLIO

Non riempire completamente le formine, perché l'impasto aumenta di volume