

Muffins

Cheddar/Jambon blanc



30 minutes



160/muffin



6 muffins



Peu calorique
Protéiné

Ingrédients



80g de cheddar râpé



100g de farine complète



4 tranches de jambon blanc



2 œufs



1 yaourt nature



1 sachet de levure chimique



3 càs d'huile d'olive

Étapes

Préchauffer le four à 180°C.

Découper le jambon en petits morceaux.

Dans un saladier, battre les œufs en omelette.

Saler, poivrer et ajouter la farine, la levure, l'huile et le yaourt.

Mélanger et ajouter le cheddar et les morceaux de jambon.

Verser la préparation dans des moules à muffins en les remplissant aux 2/3.

Enfourner pour 15 à 20 minutes environ.