

Muffins chocolat diet'



30 minutes



150/portion



6 personnes



Peu calorique
Peu sucré

Ingrédients



110g de farine complète



3 càs de cacao en poudre non sucré



2 barres ou 6 carrés de chocolat noir



1 oeuf



2 càc de levure chimique



1 pincée de sel



1 yaourt nature ou végétal



3 càs de lait ou boisson végétale



2 sachets de sucre vanillé

Étapes

Préchauffer le four 180°C.

Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, le sel, le sucre vanillé et le cacao.

Dans un autre saladier. Battre l'œuf avec le lait et le yaourt nature.

Mélanger les deux préparations afin d'obtenir une pâte lisse.

Remplir les moules à muffins à mi-hauteur. Déposer un carré de chocolat avant de recouvrir d'une nouvelle couche de pâte.

Enfournez pour 20 min à 180°C.