

Nom de la boutique

RECETTE DES MUFFINS KETO AUX FRAMBOISES



Pour 1 muffin :



Un Petit
Goût de
Paradis sans
faire Grimper
le Glycémie !

Ingrédients :

Pour 8 muffins

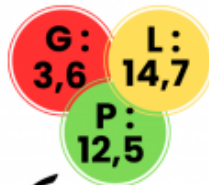
- 120 g de **farine d'amande***
- 30 g de **poudre de coco***
- 30 g d'**érythritol Délices Low Carb***
- 1 càc de levure chimique
- 3 oeufs
- 60 ml d'**huile de coco fondue***
- 60 ml de **lait d'amande sans sucre Amandina***
- 1 càc d'**extrait de vanille***
- 100 g de framboises surgelées



*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com



Pour 1 muffin :



Muffins keto framboises

Pour 8 muffins



Etapes :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un grand bol, mélangez la farine d'amande, de coco, l'érythritol et la levure chimique.
3. Dans un autre bol, battez les oeufs puis ajoutez l'huile de coco fondue, le liat d'amande et l'extrait de vanille. Mélangez bien.
4. Versez le liquide dans le bol contenant les ingrédients secs. Remuez doucement jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés.
5. Ajoutez les framboises et mélangez à nouveau pour bien les répartir.
6. Répartissez la pâte dans 8 moules à muffins individuels
7. Les faire cuire pendant 20-25 minutes à 180°C jusqu'à ce que les muffins soient bien dorés !
8. Laissez refroidir quelques minutes avant dégustation ! :)