



Muffins façon LIV

98 kcal/muffin

Les ingrédients:



1 paquet de riz LIV



150g de chocolat noir allégé



+

40g de farine



20g de stévia ou 40g de sucre roux



1 oeuf

Ce dont vous avez besoin:

- 1/2 paquet de levure
- Passoire
- Poêle
- Mixeur



La recette pour environ 10 muffins:

- ① Passer le riz sous l'eau et réserver.
- ② Mélanger l'oeuf et le sucre. Faire fondre le chocolat. Ajouter le chocolat et mélanger.
- ③ Mixer le riz, puis l'ajouter à la pâte. Ajouter ensuite la farine et la levure.
- ④ Répartir la pâte dans des moules à muffins. 10 minutes au four à 180°C.
- ⑤ Laissez refroidir. C'est prêt. LIV IT.

Petit +
Ajouter de la
crème anglaise



#KONJAKISÉS