

Riche en  
fibres

ENVI-BIO

120 kcal  
par muffin

## Muffins tout choco



Les ingrédients bio :



1 paquet de  
riz ENVI-BIO



150 g de chocolat  
noir allégé



40g de farine  
sans gluten

+



1 oeuf



sucre roux



1/2 sachet de  
levure chimique

Ce dont vous avez besoin :

- Mixeur
- Moule à muffins
- Four



La recette :

- 1 Passer le riz sous l'eau et réserver.
- 2 Mélanger l'œuf et le sucre. Faire fondre le chocolat et l'ajouter au mélange.
- 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 et cuire 15 min au four à 180°C.
- 5 Laisser refroidir avant de démouler. C'est prêt, trOp bOn !

TROP  
Petit +  
Ajouter de la  
crème anglaise  
B N