

MUFFIN PROTEINE VANILLE CHOCOLAT



Recette de muffins gourmands, saveur vanille et chocolat, source de protéines

INGREDIENTS	ORDRE	% POURCENTAGE
SUCRE	A	13,00%
FARINE T45	A	16,00%
POUDRE A LEVER - BOESON 100 25	A	1,30%
SEL	A	0,20%
LAIT EN POUDRE DEMI-ÉCREMÉ	A	2,00%
HI-FIBRE 115	A	0,70%
SPONGOLIT® 50 RS	A	0,50%
MICRO PROTEIN P6	A	7,50%
SORBATE DE POTASSIUM	A	0,30%
ŒUF ENTIER PASTEURISÉ	B	22,00%
AROME VANILLE NATUREL - SENSIENT	B	0,15%
EAU	B	14,35%
HUILE DE TOURNESOL	C	17,00%
PEPITES DE CHOCOLAT	D	5,00%



- 1 - Ajouter tous les ingrédients secs (A) dans un bol et mélanger les manuellement à l'aide d'un fouet
- 2 - Dans le bol du robot pâtissier, ajouter les ingrédients secs mélangés, les œufs, l'arôme et l'eau (A+B). Mélanger à petite vitesse pendant 1 min avec la feuille. Racler à l'aide d'une corne.
- 3 - Tout en continuant de mélanger à petit vitesse, ajouter l'huile (C) progressivement
- 4 - Continuer de mélanger l'appareil à vitesse moyenne pendant 4 min
- 5 - Ajouter les pépites de chocolats (D) et mélanger 1 min à petite vitesse
- 6 - Appliquer un spray anti adhésif TRENOL sur les moules à muffin (diamètre 7 cm)
- 7 - Déposer la pâte dans les moules à muffin (40 g de pâte/moule).
- 8 - Cuir au four ventilé, 22 min à 160°C environ

PRÉPARATION

MUFFIN PROTEINE VANILLE CHOCOLAT



Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Énergie	1460KJ 350Kcal
Matières grasses	20,7g
dont acides gras saturés	3,8g
Glucides	29,1g
dont sucres	17,0g
Protéines	10,7g
Sel	1,2g
Fibres	2,3g



MICRO PROTEIN P6

Protéine de pois jaune

- Apport en protéines végétales permettant d'obtenir une recette source/riche en protéines
- Faible impact en bouche et sur la texture

SPONGOLIT® 50 RS

Base foisonnante - améliorant

- Régularité de l'alvéolage de la mie
- Sans palme
- Amélioration du volume

*Source en
protéines*

AMÍ
INGRÉDIENTS