

MUFFIN PROTEINE VANILLE CHOCOLAT - HI-PROTEIN PEA VIII



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



Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Énergie	1502 KJ
	361 Kcal
Matières grasses	21,9 g
dont acides gras saturés	4,0 g
Glucides	28,6 g
dont sucres	16,7 g
Protéines	11,4 g
Sel	0,9 g
Fibres	1,8 g



Les valeurs nutritionnelles ont été calculées selon l'algorithme de 2024 et sans prendre en compte la valeur pondérale

LES INCONTOURNABLES AMI

HI-PROTEIN PEA VIII

Protéine de pois jaune

- Apport en protéines végétales permettant d'obtenir une recette source/riche en protéines

SPONGOLIT® 50 RS

Base foisonnante - améliorant

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

MUFFIN PROTEINE VANILLE CHOCOLAT - HI-PROTEIN PEA VIII



INGRÉDIENTS

INGRÉDIENTS	ORDRE	QUANTITÉ
SUCRE	A	13,00%
FARINE DE BLÉ T45	A	15,81%
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%
HI-PROTEIN PEA VIII	A	7,50%
SORBATE DE POTASSIUM	A	0,30%
LAMEMUL® K 2000 K RS	A	0,19%
AROME VANILLE NATUREL - SENSIENT	B	0,15%
EAU	B	14,35%
ŒUF ENTIER PASTEURISÉ	B	22,50%
HUILE DE TOURNESOL	C	16,50%
PÉPITES DE CHOCOLAT	D	5,00%

PRÉPARATION

- 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 **TRENNOL** 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.

Source en
protéines

AMÍ
INGRÉDIENTS