



MUFFINS ÉPINARD

CHÈVRE

CRUMBLER

Pour 20 muffins de 50 gr

INGREDIENTS

- 150 gr de chapelure de pain
- 150 gr de farine
- 10 gr de poudre à lever
- 100 gr d'oeuf entier liquide
- 60 gr de crème fraîche liquide
- 140 gr de lait
- 130 gr d'épinard
- 130 gr de chèvre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre



Préparation
15 minutes



Cuisson
20 minutes

PREPARATION

- 01** Broyer le pain mou au Crumblér tamis 10 pour obtenir une poudre épaisse/ ou broyer le pain séché tamis 3 mm
- 02** Verser l'ensemble des ingrédients de base dans le bol : pain, farine, oeuf, crème, lait, poudre à lever, sel, poivre et mélanger
- 03** Rajouter la garniture
- 04** Mélanger jusqu'à l'obtention d'un appareil homogène
- 05** Verser la préparation dans les moules à muffins
- 06** Cuisson 20 minutes à 180°C

Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100 g
Energie	892 kJ 213 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	8,0 g 4,7 g
Glucides	24,0 g
Dont sucres	1,6 g
Dont amidon	8,3 g
Dont polyols	<0,5 g
Fibres alimentaires	2,2 g
Protéines	10,0 g
Sel	2,1 g

Une recette développée par



Groupe pro - Crumblér

Document protégé - non diffusable et non exploitable hors de la clientèle d'Explic'eat