



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## . Muffins poires et chocolat sans matière grasse .



*Ingrédients pour 5 gros muffins :*

- 1 c.à.s de kirsch
- 1 gros oeuf
- 1 poire
- 1/2 sachet de levure chimique
- 15 cl de lait
- 2 c.à.s de sucre en poudre (soit 60 g)
- 60 g de chocolat noir pâtissier
- 8 c.à.s de farine (soit 220 g)

- Mélanger ensemble l'œuf, le lait et le kirsch
- Y ajouter le chocolat détaillé en morceaux et la poire coupée en dés
- Dans un autre récipient, mélanger la farine, le sucre et la levure
- Mélanger très rapidement les 2 préparations sans chercher à enlever les grumeaux
- Enfourner 30-35 minutes à 200°C th 6-7, surveiller la cuisson

*Astuce : Préférer une cuisson plus lente à 180°C les muffins gonfleront moins vite et plus uniformément. Augmenter proportionnellement le temps de cuisson*

