

Caty

Muffins au chocolat et fromage à la crème

PORTIONS

10 muffins

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

TEMPS DE CUISSON

20 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 282; protéines 10 g; M.G. 8 g; glucides 47 g; fibres 2 g; fer 2 mg; calcium 63 mg; sodium 228 mg



Non, vous ne rêvez pas! Ces décadents muffins au chocolat et fromage à la crème fournissent bel et bien moins de 300 calories par portion!

Ingrédients

- 1 paquet de fromage à la crème léger de 250 g, ramolli
- 1 oeuf
- 60 ml (1/4 de tasse) de sucre
- 375 ml (1 1/2 tasse) de farine
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 60 ml (1/4 de tasse) de graines de chia moulues
- 60 ml (1/4 de tasse) de cacao tamisé
- 250 ml (1 tasse) de sucre
- 80 ml (1/3 de tasse) de yogourt grec nature 0%
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 60 ml (1/4 de tasse) de pépites de chocolat noir

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger le fromage à la crème avec l'oeuf et le sucre jusqu'à ce que la préparation soit lisse et homogène.
- 3 Dans un deuxième bol, mélanger la farine avec le bicarbonate de soude, les graines de chia moulues et le cacao.
- 4 Dans un troisième bol, fouetter le sucre avec le yogourt, l'eau, le vinaigre et la vanille. Ajouter la préparation à la farine et remuer jusqu'à ce que la préparation soit lisse et homogène.

- 5 Déposer des moules en papier dans dix alvéoles d'un moule à muffins, puis y répartir la pâte au chocolat.
- 6 À l'aide d'une cuillère, répartir la préparation au fromage sur la pâte au chocolat. Garnir les muffins de pépites de chocolat.
- 7 Cuire au four 20 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.
- 8 Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.