

MINI-MARBRÉS

 35 minutes

healthy

Ingredients:

- 200 g de compote de pommes (sans sucres ajoutés)
- 3 œufs
- 100 g de farine
- 1/2 sachet levure chimique
- 80 g de chocolat noir
- 20 g de sirop d'agave
- 1 c.à.c d'arôme vanille

Instructions:

1. Dans un saladier, cassez les œufs et fouettez-les avec la compote de pommes, le sirop d'agave et l'arôme de vanille. Ajoutez la farine et la levure chimique. Mélangez bien
2. Divisez la pâte en deux parts égales. Faites fondre le chocolat noir et incorporez-le dans l'une des deux pâtes.
3. Répartir les pâtes en les alternant directement dans 5 boîtes (370ml).
4. Avec une fourchette, venez faire des petits mouvements pour dessiner de belles marbrures.
5. Enfourez pour 15 à 20 minutes à 160°C. Laissez tes petits gâteaux refroidir totalement à l'air libre avant de fermer les couvercles



Quantité: 2 personne

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 25 minutes

Valeurs pour 100 g

Calories : 220 kcal

Protéines : 6,3 g

Glucides : 26,3 g

Dont sucres : 10,6 g

Lipides : 9,3 g

Fibres : 3,0 g

Fer : 1,8 mg

→ 1 portion : 249 kcal