

PETITS FLANS

 35 minutes

protéines au fromage blanc

Ingredients:

- 300 g de yaourt grecque
- 2 œufs
- 2 CAS de sirop d'agave
- 1 CAC d'arôme de vanille
- 30 g de Maïzena
- 40 g pépites de chocolat

Instructions:

1. Préchauffez votre four à 160°C.
2. Dans un saladier, versez le yaourt et ajoutez les deux œufs, le sirop d'agave et l'arôme de vanille, puis fouettez bien. Incorporez la Maïzena et la moitié des pépites et mélangez à nouveau.
3. Versez la préparation dans des moules à muffins et déposez le reste des pépites de chocolat sur le dessus.
4. Enfouez pour environ 25 minutes à 160°C. À la sortie, ils doivent être légèrement dorés sur les bords.
5. Laissez-les refroidir à température ambiante, puis placez-les au réfrigérateur jusqu'à ce qu'ils soient complètement froids.



Quantité: 10 parts

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 25 minutes

Valeurs pour 100 g

Calories : 146 kcal

Protéines : 9,0 g

Glucides : 15,0 g

Dont sucres : 6,0 g

Lipides : 5,0 g

Fibres : 0,8 g

Fer : 0,7 mg

→ 1 portion : 91 kcal