

Muffins aux carottes et pépites de chocolat

Ce qu'il vous faut :

- 12 moules en papier pour muffins (ou une plaque à muffins)
- 170g de carottes pelées
- 100g de chocolat noir en petits morceaux
- 50g de beurre
- 120g de sucre de canne
- 4 œufs
- 2 cc de poudre à lever
- 200g de farine bise ou complète
- 1 pincée de sel



Comment procéder :

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Répartir les caissettes en papier dans les alvéoles de la plaque à muffins.
- Râper les carottes à l'aide d'une râpe.
- Hacher grossièrement le chocolat.
- A l'aide d'un fouet électrique, travailler le beurre mou en mousse avec le sucre.
- Ajouter un œuf après l'autre.
- Mélanger la farine avec le sel et l'incorporer à l'appareil.
- Ajouter les carottes et le chocolat, puis mélanger.
- Verser la pâte dans les caissettes.
- Faire cuire 25-30 min au milieu du four, puis laisser refroidir.

Teneur en glucides pour les personnes avec un diabète :

- Un muffin= 26g de glucides pour une pièce