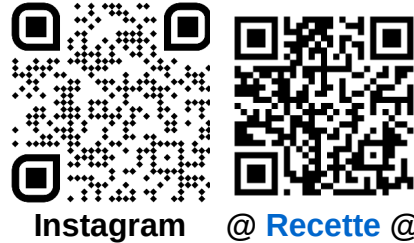


Madeleines IG bas



37

Ingrédients :

4	œufs
75gr	xylitol
200gr	farine blé complète T150 (ou d'orge mondé ou de coco)
80gr	d'amande en poudre
1	sachet de levure
50gr	sirop d'agave (ou miel bio)
1cc	extrait naturel de vanille
150gr	huile de coco Bio
100gr	fromage blanc 0 %

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Battre les œufs avec le sucre de xylitol jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume

Dans un autre bol mélanger les farines, les amandes et la levure et les rajouter progressivement à la préparation

Ajouter le sirop d'agave, l'extrait de vanille, l'huile de coco et le fromage blanc

Beurrer les moules (reste d'huile de coco) et les remplir de préparation (~1 cuillère à soupe)

Enfourner pendant 12 minutes.