



# MUFFIN AU CHOCOLAT



## INGRÉDIENTS

- + 1 AVOCAT
- + 150G DE CHOCOLAT
- + 3 ŒUFS
- + 100G DE SUCRE
- + ½ SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
- + 100G DE FARINE

## PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 180°C
- Huiler les moules à muffins
- Faire fondre le chocolat au bain marie
- Pendant ce temps, peler et dénoyauter l'avocat. Ecraser la chair
- Dans un saladier fouettez les œufs avec le sucre en poudre
- Ajouter le chocolat fondu et la purée d'avocat
- Incorporer la farine et la levure
- Mélanger la préparation et verser la dans les moules individuelles pendant 15/20mn
- Laisser refroidir avant de déguster



## CE QUE L'afa VOUS PROPOSE...

PERMANENCES NUTRITION TÉLÉPHONIQUES TOUS LES

- mardis de 14h à 18h
- [nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)

- + FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION  
→ Sur le site Internet de l'afa
- + LIVRE « *Bien manger avec ma MICI* »  
→ Disponible en commande sur le site Internet de l'afa
- + DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT