

Muffin au potiron et noix de pécan

(pour 2 personnes)

Ingrédients

1 yaourt nature (180g)
150g potiron cuit réduit en purée
150g farine
2 œufs
80g sucre
0,5dl lait demi-écrémé
50g beurre ramolli
30g noix de cajou coupées grossièrement
1cc levure

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans un bol, mélanger les œufs et le sucre. Ajouter le beurre, le yaourt, la farine, la levure, le lait et la purée de potiron. Mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une masse homogène.
- Verser la masse dans 12 moules à muffin. Décorer les muffins avec les noix.
- Enfourner 20 minutes jusqu'à ce que les muffins soient bien dorés.

Il faut compter 17,7g de glucides par muffin.

