



MUFFINS CAROTTES AUX GRAINES DE SESAME recette basse glycémie

125 g carottes rapées
50 g de noisette en poudre
25 g de graines de sésame
1 c café de zest d'orange
1 c à soupe de jus d'orange
1 c à café de cannelle
100 g de farine t110
1 sachet de levure chimique
1 pincée de sel
1 oeuf
60 g de fructose
1 yahourt
5 cl d'huile

Préchauffer le four à 180 °C

Mélanger les carottes , noisettes, sesame, zest et jus d'orange, cannelle

Dans un autre saladier mélanger farine, levure et sel

dans un 3eme saladier mélanger le fructose et les oeufs

ajouter l'huile et le yahourt

ajouter les carottes et enfin la farine.

Remplir les moules à muffins au 3/4

cuire 25 mn, laisser refroidir 5 mn avant de démouler