

# ONUTS





11 donuts

Préparation 10 min

Cuisson 15 - 20 min

#### **ATKINS**

11 donuts = 5,5 parts

Kcal: 1312 kcal

Lipides: 85,8 g

Glucides: 5,5 g

Protéines: 75 g

1 donuts = 0.5 part

Kcal: 119,3 kcal

Lipides: 7,8 g

Glucides: 0,5 q

Protéines: 6,8 a



Attention



Si d'autres marques sont utilisées, pensez à recalculer la quantité de glucides!





### **INGRÉDIENTS**

- 108 g de poudre d'amandes (Vahiné bio® 4 g glucides/100 g)
- 30 g de Stevia Purvia®
- 2 cuillères à café de levure chimique (Vahiné levure chimique moelleux prolongé® 0 g glucides/100 g)
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 grosse pincée de sel
- 60 g de beurre
- 60 ml de lait d'amande sans sucre ajouté (ex : BJORG amande sans sucre Bio Bi® 1.6 g glucides/100 g)
- 2 gros oeufs
- ½ cuillère à café de vanille en poudre ou d'arôme vanille sans sucre

### **PRÉPARATION**

Préchauffer le four à 175 °C.

Faire fondre le beurre.

Mélanger tous les ingrédients secs dans un récipient.

Ajouter le lait d'amande et le beurre. Bien mélanger afin d'obtenir une pâte bien homogène.

Remplir 11 moules à donuts sur les 12 préalablement beurrés aux 3/4.

Faire cuire 15 à 20 minutes.

Laisser refroidir avant de démouler.

#### **ATKINS**

Glaçage pour 1 donuts = 1 part

Kcal: 138,9 kcal Lipides: 9,3 g Glucides: 1 g Protéines: 7,2 g

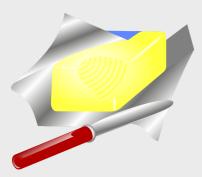


#### <u>Ingrédients</u>



## INGRÉDIENTS DU GLAÇAGE AU CHOCOLAT

- 30 g de chocolat 85% (≤20 g glucides/100 g)
- 5 g de beurre



### **PRÉPARATION**

Faire fondre doucement le chocolat dans un bol avec environ une cuillère à soupe d'eau et environ 5 g de beurre.

Tremper un côté de chaque donuts dans le chocolat fondu et laisser durcir le glaçage.



Photo prise par la maman de Capucine

