

DONUTS AU MIEL

Mise en place et préparation: env. 15 min

Cuisson au four: env. 12 min

Pour 2 moules à mini-donuts graissés

2 blancs d'œufs
1 pincée de sel
80 g de sucre glace
2 jaunes d'œufs
2 c. s. de miel liquide

80 g de farine
50 g d'amandes mondées moulues

1. Pâte à biscuit éclair: monter les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel avec les fouets du batteur-mixeur. Ajouter le sucre glace peu à peu, fouetter encore jusqu'à ce que la neige brille. Incorporer les jaunes d'œufs et le miel.

2. Mélanger la farine et les amandes, incorporer à la neige en soulevant délicatement avec une spatule en caoutchouc. Remplir les moules graissés.

3. Cuisson: env. 12 min au milieu du four pré-chauffé à 180°C. Retirer les moules, laisser tiédir un peu, démouler en retournant sur une grille, laisser refroidir.

Pièce: 48 kcal, lip 1 g, glu 7 g, pro 1 g

