

Muffins aux pommes, au chocolat et aux épices



Découvrez notre savoureuse recette de muffins aux pommes, chocolat et épices, idéale pour les repas à emporter. Ces muffins riches en saveurs sont parfaits pour vos pauses déjeuner !

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 180

Lipides 6

Glucides 28

Fibres 3

Protéines 4

Sodium 25

Ingrédients

Ingrédients secs

- 375 ml (1 tasse ½) de farine tout usage
- 125 ml (1/2 tasse) d 'avoine
- 45 ml (3 c. à soupe) de cacao
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

- Une pincée de sel
- 5 ml (1c. à thé) de cannelle moulue
- 2.5 ml (1/2 c. à thé) de gingembre moulu
- 1 ml (1/4 c. à thé) de piment de cayenne

Ingrédients humides

- 1 banane écrasée
- 125 ml (1/2 tasse) de cassonade
- 1 œuf battu
- 65 ml (1/4 tasse) d'huile végétale
- 65 ml (1/4 tasse) de lait végétal
- 1 pomme coupée en cubes

Garniture

- Graines de chia blanches
- Brisures de chocolat
- Noix de Grenoble hâchées (ou autre noix)

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 F. Huiler un moule de 12 muffins, puis réserver.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs, puis réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients humides, sauf les pommes.
4. Verser sur les ingrédients sec et bien mélanger. Ajouter les pommes et mélanger à nouveau.
5. Répartir le mélange dans les moules, puis ajouter la garniture sur le dessus.
6. Cuire au four 25 minutes, puis laisser refroidir.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux