

Muffins fondants au chocolat (sans gluten)



Un seul mot : décadent! Moelleux, délicieux et pas trop sucrés, vos papilles se délecteront. Le goût caramélisé du sirop d'érable se marie à la perfection avec la légère amertume du cacao. Ils sont encore meilleurs le lendemain après les avoir réchauffés une vingtaine de secondes au four à micro-ondes.

Préparation 10 min

Cuisson 18 min

Portions 9

Nutrition Facts (per serving)

Calories 220

Lipides 7

Glucides 36

Fibres 3

Protéines 6

Sodium 95

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de [farine à pâtisserie 1 pour 1 sans gluten](#) (de type [Queen Street Bakery](#))
- 125 ml (½ tasse) de poudre de cacao
- 45 ml (3 c. à soupe) de café instantané à la vanille française (de type Nescafé) (facultatif)
- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

- 2 œufs de calibre gros
- 250 ml (1 tasse) de boisson de soya non sucrée
- 125 ml (½ tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de noix de coco fondue
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille
- Pépites de chocolat (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F) et disposer 9 caissettes en papier dans un moule à muffins.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs.
3. Dans un second bol, mélanger à l'aide d'un fouet les ingrédients humides jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Incorporer les ingrédients secs dans le mélange humide à l'aide du fouet jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Répartir la pâte dans les moules. Si désiré, ajouter quelques pépites de chocolat sur le dessus.
5. Cuire au four 18 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des muffins soit légèrement dur au toucher.
6. Retirer du four et laisser refroidir 2 minutes avant de transférer sur une grille à pâtisserie pendant 5-10 minutes pour terminer la cuisson.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur et jusqu'à 1 mois au congélateur.



Rose Thivierge-Abel – Nutritionniste Diététiste en ligne | Coordinatrice assurance qualité et support technique
Nutritionniste Diététiste en ligne