

Muffins végétaliens au chocolat et beurre d'arachide



Découvrez une délicieuse combinaison végétalienne dans nos Muffins Choco & Beurre d'Arachides. Ces petites merveilles sucrées marient le chocolat riche avec la saveur crémeuse du beurre d'arachides pour une expérience gourmande irrésistible.

Préparation 15 min

Cuisson 15 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 190

Lipides 10

Glucides 31

Fibres 5

Protéines 6

Sodium 115

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de farine tout usage
- 250 ml (1 tasse) de céréales de psyllium (de type All Bran Buds)
- 125 ml (½ tasse) de cassonade
- 80 ml (1/3 tasse) de fruits séchés au choix (abricots, canneberges, dattes, figues, mangues)
- 45 ml (3 c. à soupe) de cacao

- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 ml (1/4 c. thé) de sel
- 375 ml (1 ½ tasse) de boisson végétale non sucrée
- 80 ml (1/3 tasse) d'huile végétale

Garniture

- 60 ml (4 c. à soupe) de beurre d'arachides
- Amandes hachées (optionnel)
- Graines de chia (optionnel)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) et graisser 12 moules à muffins.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, les céréales de psyllium, la cassonade, les fruits séchés, le cacao, les graines de lin, la poudre à pâte, la cannelle et le sel.
3. Incorporer la boisson végétale et l'huile. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène
4. Répartir le mélange dans 12 moules à muffins, puis faire un petit trou au centre de chaque muffin avec le manche d'une petite cuillère.
5. Mettre environ 5 ml (1 c. à thé) de beurre d'arachides dans le trou, toujours avec le manche d'une petite cuillère.
6. Ajouter quelques amandes hachées et graines de chia si désiré, puis cuire au four 15 minutes.

Notes

Les muffins cuits peuvent être conservés dans un contenant hermétique sur le comptoir jusqu'à 3 jours ou un mois au congélateur.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux