

Muffins aux pommes



Laissez-vous tenter par les délicieux muffins aux pommes faits maison, une douceur irrésistible qui déborde de morceaux juteux de pommes et d'épices réconfortantes pour combler vos envies gourmandes.

Préparation 20 min

Cuisson 25 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 200

Lipides 6

Glucides 32

Fibres 5

Protéines 5

Sodium 10

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de compote de pommes non sucrée
- 250 ml (1 tasse) de boisson végétale non sucrée (ou lait au choix)
- 125 ml (½ tasse) de sirop d'érable
- 80 ml (? tasse) de beurre de noix naturel, au choix
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre blanc

- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 2 petites pommes, épépinées et coupées en dés
- 125 ml (½ tasse) de noix hachées

Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F) et graisser 12 moules à muffins.
2. Dans un grand bol, mélanger la compote de pommes, la boisson végétale, le sirop d'érable, le beurre de noix, l'extrait de vanille et le vinaigre.
3. Ajouter la farine, la poudre à pâte et la cannelle et bien mélanger. Ajouter les pommes et les noix, en réservant quelques morceaux pour décorer les muffins.
4. Répartir le mélange dans les moules à muffins et recouvrir des morceaux de pommes et de noix réservés.
5. Cuire au four 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.
6. Laisser refroidir avant de démouler et de déguster.

Notes

Se conservent 4 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke