

Muffins protéinés aux fraises et aux dattes



Cette délicieuse recette de muffins protéinés, faite à base de PVT et des merveilleux produits de dattes de [Création Délicia](#), saura vous soutenir longtemps entre les repas ! Une fusion gourmande, également riche en fibres, pour une expérience saine et savoureuse.

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 190

Lipides 2

Glucides 28

Fibres 15

Protéines 16

Sodium 70

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de protéine végétale texturée (PVT)
- 310 ml (1 ¼ tasse) de farine de blé entier
- 60 ml (¼ tasse) de graines de lin moulues
- 60 ml (¼ tasse) de [sucre de dattes Degla](#) (*Création Delicia*)*
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte

- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 310 ml (1 ¼ tasse) de lait protéiné 0% m.g. (de type Fairlife ou Lactancia UltraPur)
- 310 ml (1 ¼ tasse) de yogourt grec nature 0% m.g.
- 60 ml (1/4 tasse) de [sirop de dattes](#) (*Création Delicia*)**
- 2 œufs
- 250 ml (1 tasse) de fraises fraîches en quartiers

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. À l'aide d'un robot culinaire, réduire la PVT en poudre.
3. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs.
4. Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients humides à l'aide d'un batteur électrique, jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.
5. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides en fouettant, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
6. Incorporer délicatement les quartiers de fraises.
7. Déposer des moules en papier ou en silicone dans les douze alvéoles d'un moule à muffins, puis y répartir la préparation.
8. Cuire au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

Notes

Se conserve 7 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Se congèle jusqu'à 3 mois.

*Le sucre de dattes peut être remplacé par du sucre blanc ou de la cassonade au besoin.

**Le sirop de dattes peut être remplacé par du miel ou du sirop d'érable.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec