

Muffins aux pois chiches, avoine et raisin secs



Découvrez nos muffins aux pois chiches, raisins secs et avoine, une collation nutritive et délicieuse pour combler vos fringales. Avec leur texture moelleuse et leur goût savoureux, ces muffins sont parfaits pour une collation nourrissante. J'adore en préparer une double recette pour les congeler et toujours avoir une collation soutenante à portée de main.

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

Portions 16

Nutrition Facts (per serving)

Calories 150

Lipides 3

Glucides 25

Fibres 5

Protéines 6

Sodium 90

Ingrédients

- 1 conserve de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- 250 ml (1 tasse) de lait hyperprotéiné (ou de lait régulier)
- 2 oeufs, de calibre gros
- 125 ml (½ tasse) de compote de pomme non sucrée

ufs)

- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 375 ml (1 ½ tasse) de flocons d'avoine rapide
- 125 ml (½ tasse) de raisins secs
- 60 ml (¼ tasse) de noix de Grenoble
- 45 ml (3 c. à soupe) de cassonade
- 45 ml (3 c. à soupe) de psyllium
- 15 ml (1 c. à soupe) de cannelle
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre de pomme
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Préparer des moules à muffins.
2. Dans un robot culinaire, réduire en purée les pois chiches avec le lait.
3. Dans un grand bol, intégrer les ingrédients humides, ajouter la purée de pois chiches et bien mélanger jusqu'à atteindre une préparation homogène.
4. Ajouter ensuite les ingrédients secs et bien mélanger.
5. Répartir la préparation dans 16 moules à muffins et cuire au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte sec.

Notes

Se conserve 5-7 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec