

Muffins aux pépites de chocolat protéinés



Ces muffins aux pépites de chocolat sont l'allié parfait après l'entraînement : avec 13g de protéines, 5g de fibres et seulement 160 kcal par portion, ils aident à optimiser la récupération tout en soutenant une démarche de gestion de poids.

En tant que sportive assidue, j'adore les glisser dans mon sac de sport pour une collation rapide qui me soutiendra jusqu'à mon prochain repas.

Profitez-en comme moi pour recharger vos batteries tout en vous faisant plaisir !

Bon appétit!

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 160

Lipides 4

Glucides 20

Fibres 5

Protéines 13

Sodium 50

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

- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 375 ml (1 ½ tasse) de yogourt grec nature 0% m.g.
- 167 ml (? tasse) de blancs d'oeufs liquide
- 125 ml (½ tasse) de compote de pomme non sucrée
- 60 ml (¼ tasse) de boisson d'amande à la vanille non sucrée
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre granulé
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 85 ml (? tasse) de pépites de chocolat noir 70% cacao et plus (ou de chocolat noir régulier ou à cuisson, haché grossièrement)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Préparer 12 moules à muffins recouverts de moules en papier ou en silicone.
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 et homogène.
5. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, puis incorporer les pépites de chocolat.
6. Répartir le mélange dans les moules à muffins.
7. Cuire au four de 25 à 30 minutes, ou 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.



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