

Muffins aux pépites de chocolat et graines de citrouille



Ces muffins trouvent le parfait équilibre entre le réconfort et la gourmandise, grâce à un mélange délicieux de chocolat, noix de coco et graines de citrouille. Rapides à préparer, ils sont idéaux comme collation d'après-midi ou ajout savoureux à votre déjeuner.

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 200

Lipides 10

Glucides 21

Fibres 4

Protéines 6

Sodium 170

Ingrédients

Ingrédients secs :

- 375 ml (1 ½ tasse) de farine de blé entier
- 180 ml (¾ tasse) de farine de graines de citrouille (préparée en mélangeant 250 ml (1 tasse) de graines de citrouille en une poudre fine)

- 60 ml (¼ tasse) de flocons de noix de coco non sucrés
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin moulues ou de graines de chia
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 30 g (1 oz) de chocolat noir (85 %), grossièrement haché

Ingrédients humides :

- 310 ml (1 ¼ tasse) de lait 0 % (ou de boisson de soya)
- 1 gros œuf
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre blanc
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille

Garniture :

- 30 g (1 oz) de chocolat noir (85 %), grossièrement haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de flocons de noix de coco non sucrés
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de citrouille

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs.
3. Dans un bol moyen, fouetter les ingrédients humides jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Incorporer graduellement les ingrédients humides aux ingrédients secs, en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
5. Répartir la pâte uniformément dans un moule à muffins graissé ou tapissé. Garnir chaque muffin avec les garnitures : chocolat noir, flocons de noix de coco et graines de citrouille.
6. Cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.
7. Laisser refroidir complètement avant de démouler.

Notes

Se conserve au réfrigérateur jusqu'à 7 jours. Se congèle jusqu'à 3 mois.

